Körperfettwaage

Balance impédancemètre

Bilancia per il grasso corporeo

Testzir mérleg

Tehtnica za merjenje telesne maščobe

Bedienungsanleitung

Mode d'emploi / Istruzioni per l'uso / Kezelési útmutató / Navodila za uporabo

Deutsch 2
Français 25
Italiano 49
Magyar 73
Slovenski 95

Aktionszeitraum: 03/2013, Typ: 13242
Originalbedienungsanleitung DE

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Produktes. Dieses Produkt wurde aufgrund neuester technischer Erkenntnisse entwickelt und unter Verwendung zuverlässigster und modernster elektrischer/elektronischer Bauteile hergestellt.
Bitte nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, und lesen Sie die nachfolgende Bedienungsanleitung durch.
Besten Dank!

CE	Mit der CE-Kennzeichnung zeigt der Hersteller die Konformität des Produktes mit den je nach zutreffender Harmonisierungsrichtlinie zu erfüllenden „Grundlegenden Anforderungen“ an.

Hinweise zur Konformität
Dieses Gerät erfüllt die grundlegenden Anforderungen und relevanten Vorschriften der Ökodesign Richtlinie 2009/125/EG.
Vollständige Konformitätserklärungen sind erhältlich unter www.medion.com/conformity.

Copyright © 2012, Version 1 - 23.07.2012

Dieses Handbuch ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung in mechanischer, elektronischer und jeder anderen Form ohne die schriftliche Genehmigung des Herstellers ist verboten.

Das Copyright liegt bei der Firma MEDION®, Am Zehnthof 77, D-45307 Essen.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Zu dieser Anleitung

Lesen Sie vor der ersten Inbetriebnahme diese Bedienungsanleitung gründlich durch und befolgen Sie vor allen Dingen die Sicherheitshinweise!

Alle Tätigkeiten an und mit diesem Gerät dürfen nur soweit ausgeführt werden, wie sie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Falls Sie das Gerät einmal weitergeben, legen Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung dazu.

Lieferumfang

Vergewissern Sie sich nach dem Auspacken, dass folgende Teile mitgeliefert worden sind:

- Digitale Körperfettwaage
- 1 x 3 V Lithium-Knopfzelle der Größe CR 2032
- Bedienungsanleitung, Garantiekarte

Inhalt

Zu dieser Anleitung 3
Lieferumfang 3
Über dieses Gerät 5
Sicherheitshinweise 6
Nicht zugelassener Personenkreis 6
Allgemeines 7
Richtig mit Batterien umgehen 7
Niemals selbst reparieren 8
Hinweise zu den Messungen 9
Funktionsweise 9
Körperfett 9
Körperwasser 11
Muskelmasse 12
Athletenmodus 12
Ursachen für ungenaue Messergebnisse 13
Batterien einlegen 14
Überblick 15
Gerät 15
Das Display 16
Das Gewicht messen 17
Gewichtseinheit wählen 17
Persönliche Daten speichern 18
Speicher löschen 18
Körperanalysemessung durchführen 19
Hinweise zur richtigen Messung 19
Messung durchführen 19
Körperanalyse 20
Fehleranzeigen 20
Das Gerät reinigen 21
Entsorgung 21
Technische Daten 22
Kontaktadressen 23

Über dieses Gerät

Ihre digitale Körperfettwaage hilft Ihnen, neben der Gewichtsmessung vergleichende Messungen von Körperwasser, Körperfett, Muskelmasse und Knochenmasse durchzuführen.

Bei dem Gerät handelt es sich nicht um ein Medizinprodukt. Benutzen Sie das Gerät also nicht für eine medizinische Diagnostik. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Gebrauch zu verwenden und kann keine ärztlichen Maßnahmen ersetzen.

Sicherheitshinweise

Nicht zugelassener Personenkreis

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihnen Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollen beaufsichtigt werden um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Folgende Personenkreise dürfen die Funktion Körperfett- und Körperwassermessung nicht benutzen:
  – Schwangere
  – Personen mit Herzschrittmachern
  – Mit Fieber erkrankte Personen
  – Personen mit angeschwollenen Beinen oder Ödemen
  – Personen mit starken Wasseransammlungen oder stark entwässerte Personen
  – Für Kinder unter sechs Jahren ist die Körperfettmessung nicht vorgesehen.

Kindersicherheit

- GEFAHR! Die Körperfettwaage wird mit Batterien betrieben. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb das Gerät für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- GEFAHR! Halten Sie auch die Verpackungs- und Displayschutzfolien von Kindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!

Allgemeines

Stellen Sie die Waage nur auf feste, ebene Böden.

Schützen Sie die Waage vor Feuchtigkeit.

Betreten Sie die Waage nicht mit nassen Füssen oder nassem Körper.

Stellen Sie sich immer mittig auf die Wiegefläche. Für die Körperfett- und -wassermessung müssen sich die Füße auf den metallischen Messflächen befinden.

Betreten Sie die Waage nur barfuß.

Gehen Sie sorgfältig mit der Waage um. Belasten Sie die Waage nicht, wenn Sie keine Gewichtsmessung vornehmen, und stellen Sie keine Gegenstände auf ihr ab.

- Benutzen Sie das Gerät bei Beschädigungen auf keinen Fall weiter, da Verletzungsgefahr besteht.
- Bewahren Sie die Waage nicht senkrecht auf.

Richtig mit Batterien umgehen

Das Gerät wird mit einer 3 V Lithium-Knopfzelle der Größe CR 2032 betrieben.

- Halten Sie Batterien von Kindern fern. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Prüfen Sie vor dem Einlegen der Batterie, ob die Kontak-

te im Gerät und an den Batterien sauber sind, und reinigen Sie sie gegebenenfalls.
- Legen Sie grundsätzlich nur neue Batterien ein.
- Versuchen Sie nicht, normale Batterien aufzuladen. Es besteht Explosionsgefahr!
- Lagern Sie Batterien an einem kühlen, trockenen Ort. Direkte starke Wärme kann die Batterien beschädigen. Stellen Sie das Gerät daher nicht auf Hitzequellen (z. B. Heizkörper) oder unter direktes Sonnenlicht.
- Schließen Sie Batterien nicht kurz und nehmen Sie diese nicht auseinander.
- Werfen Sie Batterien nicht in Feuer.
- Wenn Sie die Waage für längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterien heraus.
- Nehmen Sie erschöpfte Batterien umgehend aus dem Gerät.
- Nehmen Sie ausgelaufene Batterien sofort aus dem Gerät.
  Kontakt der Batterieflüssigkeit mit Haut, Augen und Schleimhäuten vermeiden. Bei Kontakt die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen. Es besteht Ätzgefahr durch Batteriesäure!

Niemals selbst reparieren

VORSICHT! Versuchen Sie auf keinen Fall, das Gerät selber zu öffnen und/oder zu reparieren. Wenden Sie sich im Störungsfall an unser Service Center oder eine andere geeignete Fachwerkstatt.

Hinweise zu den Messungen

Funktionsweise

Die Körperfettwaage stellt den Anteil der Muskelmasse, des Körperfetts, Körperwassers und Knochenmasse am Gesamtgewicht dar. Zur Messung des Körperfetts befinden sich in der Standfläche der Waage Elektroden, die den elektrischen Widerstand im Körper messen. Das magere Körpergewebe hat einen niedrigeren Widerstand als das fette Körpergewebe. Das gemessene Körperfett wird mittels des eingebauten Computers in Beziehung gesetzt zu Körpergröße, Alter und Geschlecht und natürlich dem Gesamtgewicht der Person. Hieraus ergibt sich der Körperfettwert.

Körperfett

Zu viel Körperfett ist ungesund. Wichtiger noch ist, dass ein zu hoher Körperfettanteil meistens einher geht mit einem erhöhten Blutfettanteil und das Risiko verschiedener Krankheiten, wie z. B. Diabetes, Herzkrankheiten, Bluthochdruck usw. extrem erhöht.

Ein stark erniedrigter Körperfettanteil ist jedoch ebenfalls ungesund. Neben dem Unterhautfettgewebe legt der Körper auch wichtige Fettdepots zum Schutz der inneren Organe und zur Sicherstellung wichtiger stoffwechselbedingter Funktionen an. Wird diese essentielle Fettreserve angegriffen, kann es zu Stoffwechselstörungen kommen, z. B. steigt das Osteoporose-Risiko.

Der normale Körperfettanteil ist abhängig vom Alter und vom Geschlecht. Bei Frauen liegt der Normalwert ca. 10 % höher als beim Mann. Mit zunehmendem Alter baut der Körper Muskelmasse ab und es erhöht sich somit der Körperfettanteil.

Prozentualer Anteil des Körperfetts am Gesamtgewicht

Weiblich				
Alter	**Geringer Fettanteil**	**Normaler Fettanteil**	**Hoher Fettanteil**	**Sehr hoher Fettanteil**
6 – 12	< 7 %	7 % – 19 %	19 – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 20 %	20 % – 31 %	31 – 37 %	> 37 %
20 – 39	< 21 %	21 % – 32 %	32 – 38 %	> 38 %
40 – 59	< 23 %	23 % – 34 %	34 – 40 %	> 40 %
60 – 79	< 25 %	25 % – 36 %	36 – 42 %	> 42 %
Athlet		12 % – 25 %		

Männlich				
Alter	**Geringer Fettanteil**	**Normaler Fettanteil**	**Hoher Fettanteil**	**Sehr hoher Fettanteil**
6 – 12	< 7 %	7 % – 18 %	18 – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 8 %	8 % – 19 %	19 – 25 %	> 25 %
20 – 39	< 9 %	9 % – 20 %	20 – 26 %	> 26 %
40 – 59	< 11 %	11 % – 22 %	22 – 28 %	> 28 %
60 – 79	< 13 %	13 % – 24 %	24 – 30%	> 30 %
Athlet		3 % – 15 %		

Körperwasser

Der Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa 60 % aus Wasser. Dabei gibt es durchaus eine gewisse Bandbreite, wobei ältere Menschen einen geringeren Wasseranteil als junge Menschen und Männer einen höheren Wasseranteil als Frauen aufweisen. Der Unterschied zwischen Männern und Frauen beruht dabei auf der höheren Körperfettmasse bei Frauen. Da der überwiegende Anteil des Körperwassers in der fettfreien Masse (73 % der fettfreien Masse ist Wasser) zu finden ist und der Wassergehalt im Fettgewebe naturgemäß sehr gering ist (ca. 10 % des Fettgewebes ist Wasser), sinkt bei steigendem Körperfettanteil automatisch der Körperwasseranteil.
Ein Wasserverlust von 5 % kann Ihre Körperenergie um 20 - 30 % reduzieren. Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit täglich.

Normaler prozentualer Anteil des Körperwassers

	Weiblich	Männlich
Kind	> 58%	> 60 %
Erwachsener	> 52 %	> 58 %
Athlet	> 56 %	> 60 %

Sportler haben generell mindestens 5 % mehr Körperwasseranteil. Mit zunehmendem Alter reduziert sich der Wasseranteil um ca. 10 %.

Muskelmasse

Die Muskelmasse ist der Motor unseres Körpers. In den Muskeln findet der größte Anteil unseres Energieumsatzes statt. Die Muskeln sorgen für die Aufrechterhaltung der Körpertemperatur und sind die Basis unserer körperlichen Leistungsfähigkeit.

Die Kontrolle der Muskelmasse ist insbesondere wichtig für Personen mit Gewichts- oder Fettproblemen. Da der Körper die Muskeln benötigt, um überschüssige Energiereserven oder Fettpolster abzubauen, kann eine Gewichtsreduktion nur unter gleichzeitigem Muskelaufbau nachhaltig erfolgreich sein.

Normaler prozentualer Anteil der Muskelmasse

Alter	Weiblich	Männlich
6 – 12	>36 %	>40 %
13 – 79	>30 %	>34 %
Athlet	>38 %	>42 %

Athletenmodus

Ihre Waage hat eine eigene Einstellung für sportlich sehr trainierte bzw. muskulöse Personen („Athleten“). Da Muskelzellen einen ähnlichen bioelektrischen Widerstand wie Fettzellen haben, könnte die Waage Muskelzellen als Fettzellen interpretieren. Dieses Problem tritt aber nur bei großen Muskelmassen auf; der Muskelanteil einer durchschnittlich muskulösen Person wird von der Waage nicht als Fettanteil gemessen.

Der Athletenmodus verhindert die Fehlinterpretation. In diesem Modus werden mit einer anderen mathematischen Formel die tatsächlichen Körperfettwerte gemessen.

Ursachen für ungenaue Messergebnisse

Die Analyse basiert auf der Messung des elektrischen Körperwiderstands. Ess- und Trinkgewohnheiten während des Tagesablaufs und der individuelle Lebensstil haben einen Einfluss auf den Wasserhaushalt. Dies macht sich durch Schwankungen in der Anzeige bemerkbar.

Um ein möglichst exaktes und wiederholbares Analyse-Ergebnis zu erhalten, sorgen Sie für gleichbleibende Messvoraussetzungen, denn nur so können Sie Veränderungen über einen längeren Zeitraum exakt beobachten. Die zuverlässigsten Messergebnisse erhalten Sie, wenn Sie die Messung immer morgens nach dem Aufstehen durchführen. So können Sie am besten eine Tendenz erkennen.

Zudem können weitere Faktoren den Wasserhaushalt beeinflussen:

- Nach einem Bad kann ein zu niedriger Körperfettanteil und ein zu hoher Körperwasseranteil angezeigt werden.
- Nach einer Mahlzeit kann die Anzeige höher sein.
- Bei Frauen treten zyklusbedingte Schwankungen auf.
- Bei Verlust von Körperwasser bedingt durch eine Erkrankung oder nach körperlicher Anstrengung (Sport). Nach einer sportlichen Betätigung warten Sie bis zur nächsten Messung 6 bis 8 Stunden.

Abweichende oder unplausible Ergebnisse können auftreten bei:

- Personen mit Osteoporose
- Personen in Dialysebehandlung
- Personen, die kardiovaskuläre Medizin einnehmen
- starker Hornhaut unter den Füßen
- Sportlern, die mehr als 10 Stunden intensives Training in der Woche betreiben und einen Ruhepuls von unter 60 Schlägen/min haben
- Leistungssportlern und Body-Buildern
- Jugendlichen unter 17 Jahren

Für Sportler ist der Athletenmodus vorgesehen (siehe „Athletenmodus“ auf Seite 12).

Batterien einlegen

Die Waage wird mit einer 3 V Knopfzelle der Größe CR 2032 ausgeliefert.

Im Auslieferungszustand des Gerätes ist die Batterie bereits eingelegt. Ziehen Sie an der Lasche der Schutzfolie am Batteriefach, um diese zu entfernen, um das Gerät zu aktivieren.

- Um die Batterie einzulegen oder auszuwechseln, öffnen Sie den Batteriefachdeckel an der Unterseite des Geräts.
- Legen Sie die Batterie ein. Achten Sie auf die richtige Polarität (der Pluspol zeigt nach oben).
- Wenn die Batterien eingelegt sind und das Batteriefach geschlossen ist, stellen Sie die Waage auf den Boden und geben Sie etwas Gewicht auf die Waage. Warten Sie, bis die Waage abschaltet. Sie ist jetzt kalibriert.

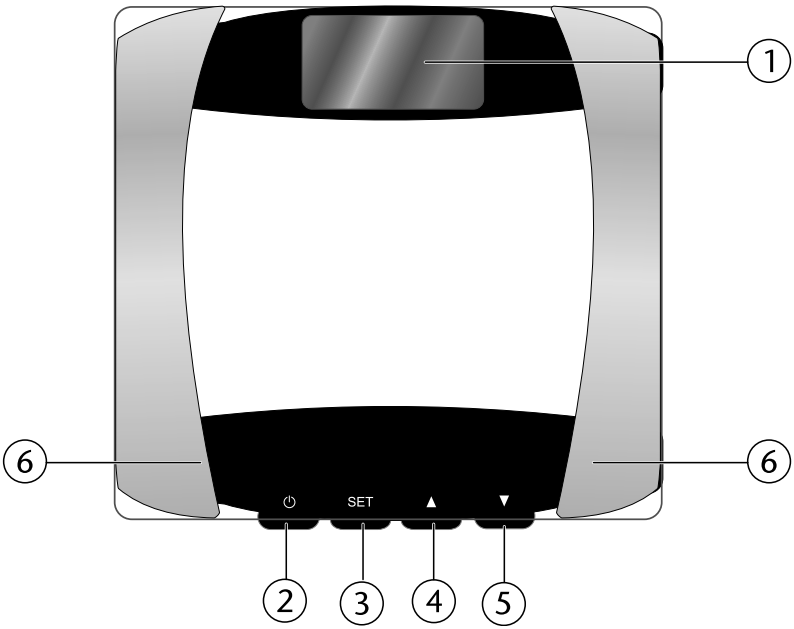
Wenn im Display **Lo** erscheint, oder die Intensität des Displays nachlässt, muss die Batterie ersetzt werden.

- Legen Sie grundsätzlich nur eine neue Batterie ein.
- Setzen Sie das Gerät mit der eingelegten Batterie nicht direkter Wärme oder direktem Sonnenlicht aus. Stellen Sie das Gerät z. B. nicht auf einer Heizung ab.
- Wenn Sie die Waage für längere Zeit nicht benutzen, nehmen Sie die Batterie heraus.

Beachten Sie zum richtigen Umgang mit den Batterien auch „Richtig mit Batterien umgehen“ auf Seite 7!

Überblick

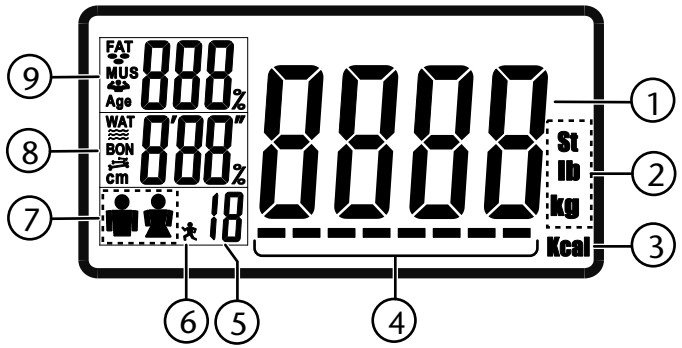
Gerät



1) Display
2) ⏻: Ein-/Ausschalten
3) **SET**: Eingabe bestätigen
4) Höheren Wert einstellen
5) Niedrigeren Wert einstellen
6) Standflächen mit Mess-Sensoren

Das Display

Die folgende Darstellung zeigt alle verfügbaren Anzeigen im Display:



1) Stellen für die Gewichtsanzeige
2) Gewicht in kg, Pfund oder Stone
3) Kalorienbedarf
4) Körperanalyse
5) Speicherplatz
6) Athlet
7) Männlicher Benutzer / Weiblicher Benutzer
8) **WAT**: Wasseranteil, **BON**: Knochenanteil, **cm**: Größe in cm
9) **FAT**: Fettanteil, **MUS**: Muskelanteil, **Age**: Alter

Das Gewicht messen

- Stellen Sie vor der Messung die gewünschte Gewichtseinheit ein, siehe nächstes Kapitel.
- Stellen Sie sich auf die Waage.
- Die Waage schaltet sich nun automatisch ein und misst ihr Gewicht.
- Das Gewicht wird Ihnen in der voreingestellten Gewichtseinheit angezeigt.
- Die Waage schaltet sich automatisch wieder ab.

Wenn die Waage für ca. 10 Sekunden kein Gewicht misst, stellt sie sich automatisch aus.

Falls die Waage die Meldung **Err2** zeigt, nehmen Sie das Gewicht von der Waage und führen die Messung erneut durch.

Gewichtseinheit wählen

- Geben Sie ein wenig Gewicht auf die Waage, indem Sie mit der Hand auf die Standfläche drücken (stellen Sie sich noch nicht auf die Waage). Die Stellen für die Gewichtsanzeige leuchten auf.
- Wählen Sie mit der Taste **SET** die Einheit kg, lb oder St. Die Anzeigen leuchten kurz auf.
- Stellen Sie sich auf die Waage.

Zusätzlich kann die Gewichtseinheit für jeden Speicherplatz separat eingestellt werden. Folgen Sie den Schritten im Kapitel „Persönliche Daten speichern“ auf Seite 18.

Persönliche Daten speichern

Die Waage interpretiert Ihre Körperfett-, Körperwasser- und Muskelmassenwerte auf der Grundlage Ihrer persönlichen Daten. Deshalb müssen Sie zunächst einige persönliche Daten eingeben, bevor Sie die Körperfett-, Körperwasser- und Muskelmassenmessung vornehmen können. Es stehen hierfür zwölf Speicherplätze zur Verfügung.

Die persönlichen Daten sind: Geschlecht, Körperbau, Alter und Größe. Wenn innerhalb von ca. 20 Sekunden keine Eingaben gemacht werden, schaltet sich die Waage aus.

So geben Sie die persönlichen Daten ein:

- Drücken Sie ⏻.
- Drücken Sie **SET**. Im Display blinkt Speicherplatz 1.
- Wählen Sie nun mit den Tasten ▲ oder ▼ einen Speicherplatz und bestätigen die Eingabe mit der Taste **SET**.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ das Geschlecht und den Körperbau. Im Athletenmodus erscheint zusätzlich zum Symbol des Geschlechts das Athletensymbol. Bestätigen Sie mit **SET**.
- Stellen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ Ihr Alter ein und bestätigen Sie mit **SET**.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die Körpergröße in cm ein und bestätigen Sie mit **SET**.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ die Gewichtseinheit kg, lb oder st und bestätigen Sie mit **SET**.

Das Display zeigt nun die eingegebenen Daten an, während die Stellen für die Gewichtsangabe auf Null gesetzt werden. Sie können nun eine Messung vornehmen (siehe „Das Gewicht messen“ auf Seite 17).

Speicher löschen

- Drücken Sie ⏻.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ den Speicherplatz, den Sie löschen möchten.
- Drücken Sie in die Tasten ▲ und ▼ gleichzeitig. Die Werte auf diesem Speicherplatz werden gelöscht.

Körperanalysemessung durchführen

Hinweise zur richtigen Messung

Für die Körperfett-, Körperwasser- und Muskelmassenmessung müssen Sie barfuß auf den metallenen Flächen der Waage stehen, unter denen sich die Elektroden befinden. Die Füße müssen trocken und sollen nicht eingecremt sein.
Stehen Sie mit durchgestreckten Beinen, ohne die Knie anzuwinkeln, auf der Waage und achten Sie darauf, dass sich die Knie nicht berühren.

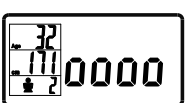
Messung durchführen

- Drücken Sie ⏻ um die Waage einzuschalten und warten Sie, bis das Gerät auf **0.0** geschaltet hat.
- Wählen Sie mit den Tasten ▲ oder ▼ den gewünschten Speicherplatz.
- Stellen Sie sich nun auf die Waage und warten Sie, bis die Messung des Gewichts abgeschlossen ist.

Das gemessene Gewicht wird zusammen mit den persönlichen Daten (Alter, Körpergröße) angezeigt

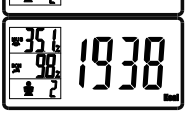
Gemessenes Gewicht

Danach startet die Messung des Körperfett-, Muskel- und Knochenanteils sowie die Berechnung des Kalorienbedarfs.



Durchführung der weiteren Messungen. Bleiben Sie weiterhin auf der Waage stehen.

Gemessener prozentualer Körperfett- und Körperwasseranteil



Gemessener prozentualer Muskelmasse- und Knochenanteil in kg sowie Anzeige des Kalorienbedarfs für dieses Gewicht pro Tag.

Die Anzeige der Messwerte wird mehrmals wiederholt, danach stellt sich

die Waage automatisch aus.
Die Summe der Werte von Körperfett, -wasser und Muskeln kann über 100 % betragen. Dies ist möglich, weil auch Körperfett und Muskeln Wasser enthalten, die bei der Messung des Körperwassers mit gemessen werden. Es handelt sich in diesem Fall also nicht um eine Fehlmessung.

Körperanalyse

Mit dem ermittelten Körperfett-, Wasser- und Muskelanteil sowie aus dem Körpergewicht wird eine Körperanalyse durchgeführt. Im Display erscheinen entsprechend der Werte Balken, die Ihnen ein Untergewicht, Normalgewicht, leichtes Übergewicht oder starkes Übergewicht anzeigen:

- zwei Balken: Untergewicht
- vier Balken: Normalgewicht
- sechs Balken: leichtes Übergewicht
- acht Balken: starkes Übergewicht

Fehleranzeigen

Display	Fehlermeldung
Err0	Initialisierungsfehler. Führen Sie eine erneute Messung durch, um ein ordentliches Ergebnis zu erzielen.
Err1	Fehlerhafte Benutzung oder unsicherer Stand. Führen Sie die Messung erneut durch.
Err2	Überbelastung Nehmen Sie sofort Gewicht von der Waage, da sonst dauerhafte Schäden auftreten können.
Err3	Der messbare Strom liegt außerhalb des Messbereichs. Reinigen Sie Ihre Fußsohlen mit einem trockenen Tuch und führen Sie die Messung erneut durch.
Err4	Der Körperfettanteil liegt außerhalb des messbaren Bereichs. Reinigen Sie Ihre Fußsohlen mit einem trockenen Tuch und führen Sie die Messung erneut durch.
Lo	Batteriestand zu niedrig. Erneuern Sie die Batterien.

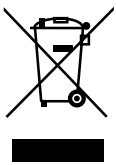
Das Gerät reinigen

Verwenden Sie zur Reinigung nur milde Seifenlösungen. Vermeiden Sie chemische Lösungs- und Reinigungsmittel, weil diese die Oberfläche oder Beschriftungen des Gerätes beschädigen können.
Wischen Sie die Waage anschließend gründlich trocken ab. Es besteht Rutschgefahr!

Entsorgung

Verpackung

Ihr Gerät befindet sich zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung. Verpackungen sind Rohstoffe und somit wiederverwendungsfähig oder können dem Rohstoffkreislauf zurückgeführt werden.



Gerät

Werfen Sie Ihr Gerät am Ende ihrer Lebenszeit keinesfalls in den normalen Hausmüll. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Stadt- oder Gemeindeverwaltung nach einer umwelt- und sachgerechten Entsorgung. Entnehmen Sie vor der Entsorgung des Geräts die Batterien.

Batterien

Verbrauchte Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Die Batterien müssen bei einer Sammelstelle für Altbatterien abgegeben werden.

Technische Daten

Stromversorgung	1 x 3 V Knopfzelle CR 2032
Min. Gewicht	5 kg / 11 lbs
Max. Gewicht	180 kg / 396 lbs
Toleranz	5 kg – 20 kg: +/- (1%+100g)
	21 kg – 180 kg: +/- 1%
Messbarer Fettanteil	3 – 50 %
Messbarer Wasseranteil	25 – 75 %
Messbarer Muskelmassenanteil	25 – 75 %
Messbarer Knochenmasseanteil	1 – 15 %
Bereich der Alterseingabe	6 – 100 Jahre
Bereich der Größeneingabe	80 – 220 cm
Betriebstemperatur	10 – 35°C

CE

Technische Änderungen vorbehalten!

Kontaktadressen

Österreich	Schweiz
Medion Service Center Franz-Fritsch-Str. 11 4600 Wels Österreich Hotline 0810 - 001048 (0,10 /min) Fax 07242 - 93967592 www.medion.at Bitte benutzen Sie das Kontaktformular unter www.medion.at/service	MEDION Service Siloring 9 5606 Dintikon Schweiz Hotline 0848 – 24 24 26 www.medion.ch/ via Kontaktformulare Homepage

Sonstige Informationen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Balance impédancemètre

Mode d‘emploi

Période de promotion: 03/2013, type : 13242
Mode d‘emploi originale DE

Chère Cliente, Cher Client,

Nous vous félicitons d'avoir acheté ce produit. Ce produit a été développé sur la base des technologies les plus récentes et fabriqué en utilisant les éléments électriques/électroniques les plus fiables et les plus modernes.
Nous vous prions de consacrer quelques minutes à la lecture attentive du mode d'emploi suivant avant de mettre l'appareil en service.
Merci !

CE	Avec le marquage CE, le fabricant signale la conformité du produit avec les « exigences essentielles » à satisfaire en fonction de la directive d'harmonisation technique en vigueur.

Informations relatives à la conformité
Le présent appareil satisfait aux exigences essentielles et prescriptions pertinentes de la directive sur l'écoconception 2009/125/CE (Règlement n° 1275/2008).
Vous pouvez obtenir les déclarations de conformité complètes sur www.medion.com/conformity.

Copyright © 2012, version 1 - 23.07.2012

Le présent mode d'emploi est protégé par des droits d'auteur. Tous droits réservés. La reproduction sous forme mécanique, électronique ou sous toute autre forme que ce soit est interdite sans l'autorisation préalable écrite du fabricant.

Le copyright est la propriété de la société MEDION®, Am Zehnthof 77, D-45307 Essen.

Sous réserve de modifications techniques et visuelles ainsi que d'erreurs d'impression.

À propos de ce mode d'emploi

Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, lisez attentivement le présent mode d'emploi et veillez surtout à vous conformer aux consignes de sécurité !

Toutes les opérations sur et avec le présent appareil doivent être exécutées uniquement comme décrit dans le présent mode d'emploi.

Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Si vous donnez ou vendez l'appareil, pensez également à remettre ce mode d'emploi.

Contenu de la livraison

Au cours du déballage, veuillez vérifier que les éléments suivants ont bien été livrés:

- Balance impédancemètre
- 1 pile bouton de 3 V de type CR 2032
- Mode d'emploi, carte de garantie

Sommaire

À propos de ce mode d'emploi 27
Contenu de la livraison 27
À propos de cet appareil 29
Consignes de sécurité 30
Catégories de personnes non autorisées 30
Sécurité des enfants 30
Généralités 31
Manipulation correcte des piles 31
Ne jamais réparer soi-même l'appareil 32
Remarques relatives aux mesures 33
Mode de fonctionnement 33
Graisse corporelle 33
Masse hydrique 35
Masse musculaire 36
Mode Athlète 36
Origines des imprécisions de mesure 37
Insertion de la pile 38
Vue d'ensemble 39
Appareil 39
L'écran d'affichage 40
Mesurer le poids 41
Choisir l'unité de poids 41
Enregistrer des données personnelles 42
Supprimer le contenu d'un emplacement mémoire 42
Effectuer une mesure d'analyse corporelle 43
Consignes pour une mesure correcte 43
Effectuer une mesure 43
Analyse corporelle 44
Messages d'erreur 45
Nettoyage de l'appareil 46
Recyclage 46
Données techniques 47
Adresses contact 48

À propos de cet appareil

Outre la mesure du poids, votre balance impédancemètre vous aide à effectuer des mesures comparatives de masse hydrique, graisse corporelle, masse musculaire et masse osseuse.

Cet appareil n'est pas un produit médical. Ne l'utilisez donc pas pour établir un diagnostic médical. L'appareil doit être utilisé exclusivement pour un usage privé et ne peut en aucun cas remplacer des mesures médicales.

Consignes de sécurité

Catégories de personnes non autorisées

- L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou qui manquent d'expérience et/ou de connaissances, sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou ont reçu de cette personne les instructions pour utiliser l'appareil. Surveillez les enfants afin de garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Les catégories de personnes suivantes ne doivent pas utiliser la fonction Mesure du taux de graisse corporelle et de masse hydrique :
  - Les femmes enceintes
  - Les personnes portant un stimulateur cardiaque
  - Les personnes fiévreuses
  - Les personnes ayant les jambes enflées ou souffrant d'œdèmes
  - Les personnes avec fortes accumulations d'eau ou fortement déshydratées
  - La mesure du taux de graisse corporelle ne convient pas aux enfants de moins de six ans.

Sécurité des enfants

- Conservez l'appareil et les accessoires dans un endroit hors de la portée des enfants !
- Conservez également les films d'emballage hors de la portée des enfants : risque d'asphyxie !
- Surveiller les enfants afin de garantir qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Généralités

Placez la balance uniquement sur des sols stables et plans.

Ne chargez pas la balance en dehors des séances de pesage et ne posez aucun objet dessus.

Protégez la balance de l'humidité.

N'utilisez pas la balance avec les pieds ou toute autre partie du corps mouillés.

Placez-vous toujours au centre du plateau de pesée. Pour la mesure de la graisse corporelle et de la -masse hydrique, les pieds doivent se trouver sur les surfaces de mesure métalliques.

N'utilisez pas la balance qu'avec les pieds nues.

- Si l'appareil présente des dommages, arrêtez immédiatement de l'utiliser afin d'éviter tout risque de blessure.
- Ne rangez pas la balance verticalement.

Manipulation correcte des piles

L'appareil fonctionne avec une pile bouton de 3 V de type CR 2032.

- Les piles peuvent présenter un risque mortel en cas d'ingestion. En cas d'ingestion d'une pile, faites immédiatement appel à un médecin.
- Avant d'insérer la pile, vérifiez si les contacts de l'appareil et de la pile elle-même sont bien propres et nettoyez-les si nécessaire.

- Par principe, insérez uniquement des piles neuves.
- N'utilisez pas de piles rechargeables (accus).
- N'essayez pas de recharger des piles normales. Elles pourraient exploser !
- Stockez les piles dans un endroit frais et sec. Une forte chaleur directe peut endommager les piles. Ne posez donc pas l'appareil sur des sources de chaleur (p. ex. un radiateur) et ne l'exposez pas à la lumière directe du soleil.
- Ne court-circuitez pas les piles.
- Ne jetez pas les piles au feu.
- Retirez la pile en cas de non-utilisation prolongée de la balance.
- Si la pile est usée, retirez-la immédiatement de l'appareil.
- Si la pile a coulé, sortez-la immédiatement de l'appareil. Nettoyez les contacts avant d'insérer une nouvelle pile. Danger de brûlure par l'acide de la pile !

Ne jamais réparer soi-même l'appareil

- ATTENTION ! N’essayez en aucun cas d’ouvrir et/ou de réparer vous-même l’appareil. En cas de problème, adressez-vous à notre Centre de service ou à un autre atelier spécialisé.

Remarques relatives aux mesures

Mode de fonctionnement

La balance impédancemètre détermine le taux de masse musculaire, de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse osseuse par rapport au poids total. Des électrodes mesurant la résistance électrique dans le corps sont placées dans le plateau de la balance pour la mesure du taux de graisse corporelle. La résistance d'un tissu organique maigre est inférieure à celle d'un tissu organique gras. Le taux de graisse corporelle mesuré par l'ordinateur intégré est déterminé en fonction de la taille, de l'âge, du sexe et bien entendu du poids total de la personne. Le taux de graisse corporelle mesuré résulte de ces informations.

Graisse corporelle

Trop de graisse corporelle est mauvais pour la santé. Plus important encore : un taux de graisse corporelle trop important va souvent de pair avec un taux de graisse élevé dans le sang, d'où un risque fortement accru d'être touché par différentes maladies telles que diabète, maladies cardiaques, hypertension, etc.

Mais un taux de graisse corporelle trop bas est également nocif. Outre le tissu adipeux sous-cutané, le corps crée également des dépôts de graisse indispensables à la protection des organes internes et au maintien de fonctions importantes conditionnées par le métabolisme. Si ces réserves de graisse essentielles sont entamées, des troubles métaboliques peuvent survenir, par ex. l'augmentation du risque d'ostéoporose.

Le taux de graisse corporelle normal dépend de l'âge et du sexe. Chez les femmes, la valeur normale est env. 10 % plus élevée que chez les hommes. Avec l'âge, le corps perd de sa masse musculaire et voit ainsi son taux de graisse corporelle augmenter.

Pourcentage de graisse corporelle par rapport au poids total

Féminin				
Âge	Taux de graisse faible	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé
6 – 12	< 7 %	7 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 20 %	20 % – 31 %	31 % – 37 %	> 37 %
20 – 39	< 21 %	21 % – 32 %	32 % – 38 %	> 38%
40 – 59	< 23 %	23 % – 34 %	34 % – 40 %	> 40 %
60 – 79	< 25 %	25 % – 36 %	36 % – 42 %	> 42 %
Athlète		12 % – 25 %		

Masculin				
Âge	Taux de graisse faible	Taux de graisse normal	Taux de graisse élevé	Taux de graisse très élevé
6 – 12	< 7 %	7 % – 18 %	18 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 8 %	8 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
20 – 39	< 9 %	9 % – 20 %	20 % – 26 %	> 26 %
40 – 59	< 11 %	11 % – 22 %	22 % – 28 %	> 28 %
60 – 79	< 13 %	13 % – 24 %	24 % – 30 %	> 30 %
Athlète		3 % – 15 %		

Masse hydrique

Le corps d'une personne adulte est constitué d'environ 60 % d'eau. On peut constater une certaine marge de fluctuation, les personnes plus âgées présentant un taux d'hydratation inférieur à celui des sujets jeunes, et les hommes un taux d'hydratation supérieur à celui des femmes. La différence entre les hommes et les femmes s'explique par une masse de graisse corporelle plus élevée chez les femmes. L'eau du corps se situant principalement dans la masse exempte de graisse (73 % de la masse exempte de graisse est de l'eau) et la teneur en eau du tissu adipeux étant par nature très faible (env. 10 % du tissu adipeux est de l'eau), le taux de masse hydrique baisse automatiquement lorsque le taux de graisse corporelle augmente.

Une perte d'eau de 5 % peut réduire votre énergie corporelle de 20 - 30 %. Buvez au moins 2 litres de liquide par jour.

Pourcentage de masse hydrique normal

	Féminin	Masculin
Enfant	> 58 %	> 60 %
Adulte	> 52 %	> 58 %
Athlète	> 56 %	> 60 %

Les sportifs ont généralement un taux de masse hydrique supérieur d'au moins 5 %. Avec l'âge, ce taux baisse d'env. 10 %.

Masse musculaire

La masse musculaire constitue le moteur de notre corps. C'est principalement dans nos muscles que se produit la transformation en énergie. Les muscles se chargent du maintien de la température corporelle et sont à la base de notre condition physique.
Le contrôle de la masse musculaire est particulièrement important pour les personnes présentant des problèmes de poids ou d'obésité. Le corps ayant besoin de muscles pour éliminer les réserves d'énergie excédentaires ou les bourrelets de graisse, une perte de poids efficace et durable est nécessairement associée à une construction musculaire.

Pourcentage de masse musculaire normal

Âge	Féminin	Masculin
6 - 12	>36 %	>40 %
13 - 79	>30 %	>34 %
Athlète	>38 %	>42 %

Mode Athlète

Votre balance dispose d'un réglage spécialement adapté aux personnes sportives très entraînées ou musclées (« Athlètes »). Les cellules musculaires ayant une résistance bioélectrique semblable à celle des cellules graisseuses, la balance pourrait prendre les cellules musculaires pour des cellules graisseuses. Mais ce problème survient uniquement en cas de forte masse musculaire ; s'il s'agit d'une personne moyennement musclée, la balance ne confondra pas le taux musculaire avec le taux de graisse.
Le mode Athlète évite les mauvaises interprétations. Dans ce mode, les valeurs effectives du taux de graisse corporelle sont mesurées à l'aide d'une autre formule mathématique.

Origines des imprécisions de mesure

L'analyse se base sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires (nourriture et boissons) quotidiennes et le style de vie de chacun ont une influence sur le bilan hydrique. Ce qui se manifeste par des variations au niveau de l'affichage.

Pour obtenir un résultat d'analyse le plus exact et reproductible possible, veillez à respecter des conditions de mesure constantes : c'est la seule manière d'observer avec précision les modifications survenant sur une longue période. Pour obtenir les résultats les plus fiables possibles, effectuez toujours les mesures le matin au saut du lit. Vous aurez ainsi plus de facilité à reconnaître une tendance.

D'autres facteurs peuvent également influencer le bilan hydrique :

- Après un bain, la balance peut afficher un taux de graisse corporelle trop bas et un taux de masse hydrique trop élevé.
- Le résultat peut être plus élevé après un repas.
- Chez les femmes, les résultats varient en fonction du cycle.
- En cas de baisse du taux de masse hydrique due à une maladie ou après un effort physique (sport). Après une activité sportive, attendez 6 à 8 heures avant d'effectuer une mesure.

Des résultats divergents ou non plausibles peuvent être obtenus dans les cas suivants :

- Personnes souffrant d'ostéoporose
- Personnes sous dialyse
- Personnes prenant des médicaments cardiovasculaires
- Fortes callosités sous les pieds
- Sportifs pratiquant plus de 10 heures d'entraînement intensif par semaine et dont le pouls est inférieur à 60/min au repos
- Athlètes de compétition et culturistes
- Jeunes de moins de 17 ans

Le mode Athlète est prévu pour les sportifs (voir « Mode Athlète » à la page 36).

Insertion de la pile

La balance est livrée avec une pile bouton de 3 V de type CR 2032.
À la livraison, la pile est déjà insérée dans l'appareil. Enlevez le film de protection du compartiment à pile en tirant sur la languette pour activer l'appareil.

- Pour insérer ou remplacer la pile, ouvrez le couvercle du compartiment à pile situé sous l'appareil.
- Insérez la pile. Veillez à bien respecter la polarité (le pôle plus doit être dirigé vers le haut).
- Une fois la pile insérée et le compartiment à pile refermé, mettez la balance sur le sol et exercez une légère pression en appuyant sur le plateau avec la main. Attendez ensuite que la balance s'éteigne. Elle est maintenant calibrée.

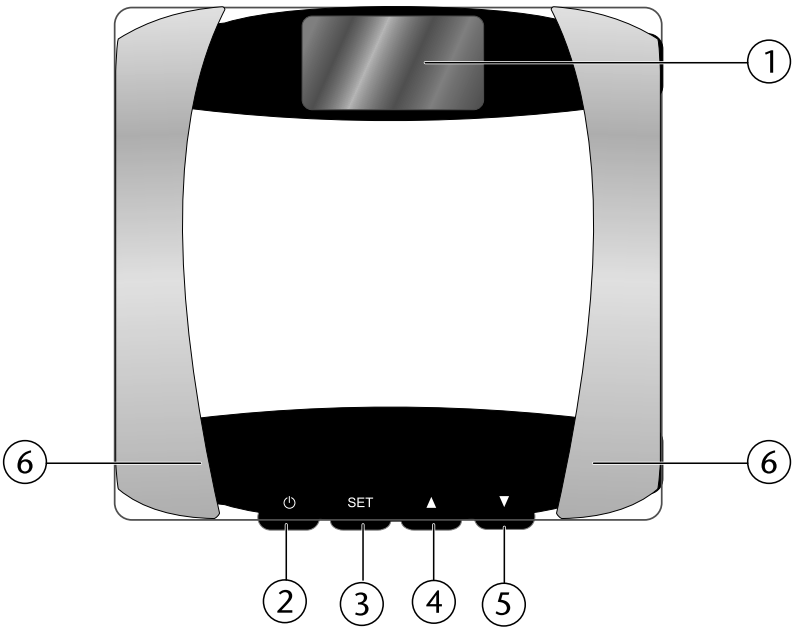
Si **Lo** apparaît sur l'écran d'affichage ou si l'intensité de ce dernier diminue, c'est que la pile doit être remplacée.

- Insérez par principe uniquement une pile neuve.
- Si la pile est insérée dans l'appareil, n'exposez pas ce dernier à une chaleur directe ou à la lumière directe du soleil. Ne posez p. ex. pas l'appareil sur un radiateur.
- Retirez la pile en cas de non-utilisation prolongée de la balance.

Lorsque vous manipulez des piles, veuillez aussi tenir compte de « Manipulation correcte des piles » à la page 31!

Vue d'ensemble

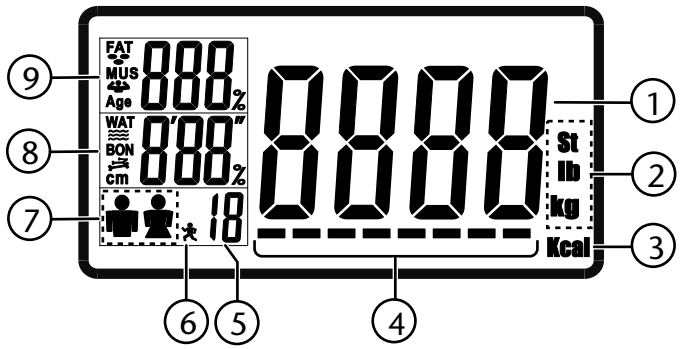
Appareil



1) Écran
2) ⏻: mise en marche/arrêt
3) **SET** : valider une saisie
4) Régler une valeur supérieure
5) Régler une valeur inférieure
6) Plateau avec capteurs de mesure

L'écran d'affichage

L'illustration suivante présente tous les affichages possibles sur l'écran :



1) Emplacements d'affichage du poids
2) Poids en kg, livres ou stones
3) Besoins caloriques
4) Analyse corporelle
5) Emplacement mémoire
6) Athlète
7) Utilisateur / utilisatrice
8) **WAT** : taux de masse hydrique, **BON** : taux de masse osseuse, **cm** : taille en cm
9) **FAT** : taux de graisse, **MUS** : taux de masse musculaire, **Age** : âge

Mesurer le poids

- Avant la mesure, réglez l'unité de poids souhaitée, voir chapitre suivant.
- Placez-vous sur la balance.
- La balance se met automatiquement en marche et mesure votre poids.
- Le poids vous est affiché dans l'unité de poids prédéfinie.
- La balance s'éteint ensuite automatiquement.

Si la balance ne procède à aucune mesure de poids durant env. 10 secondes, elle s'éteint automatiquement.
Si la balance affiche le message **Err2**, descendez de la balance et réitérez la mesure.

Choisir l'unité de poids

- Exercez une légère pression sur la balance en appuyant sur le plateau avec la main (ne vous placez pas encore sur la balance). Les emplacements d'affichage du poids s'allument.
- Sélectionnez l'unité kg, lb ou St. à l'aide de la touche **SET**. Les affichages s'allument brièvement.
- Placez-vous sur la balance.

L'unité de poids peut en plus être réglée séparément pour chaque emplacement mémoire. Suivez les étapes indiquées au chapitre suivant.

Enregistrer des données personnelles

La balance se base sur vos données personnelles pour interpréter vos taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire. Vous devez donc commencer par indiquer certaines informations personnelles avant de pouvoir procéder à la mesure de vos taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire. Douze emplacements mémoire sont prévus à cet effet.

Les données personnelles sont : sexe, constitution physique, âge et taille. Si aucune saisie n'est effectuée au bout d'env. 20 secondes, la balance s'éteint.

Pour indiquer vos données personnelles, procédez comme suit :

- Appuyez sur ⏻.
- Appuyez sur **SET**. L'emplacement mémoire 1 clignote sur l'écran.
- Définissez alors un emplacement mémoire à l'aide des touches ▲/▼ et confirmez votre saisie avec la touche **SET**.
- Définissez le sexe et la constitution physique à l'aide des touches ▲/▼. En mode Athlète, le symbole d'athlète apparaît en plus du symbole masculin/féminin. Confirmez avec **SET**.
- Réglez votre âge à l'aide des touches ▲/▼ et confirmez avec **SET**.
- Sélectionnez votre taille en cm à l'aide des touches ▲/▼ et confirmez avec **SET**.
- À l'aide des touches ▲/▼, sélectionnez l'unité de poids kg, lb ou st et confirmez avec **SET**.

L'écran affiche maintenant les données entrées et les emplacements pour l'indication du poids sont remis à zéro. Vous pouvez alors effectuer une mesure (voir « » à la page 42

Supprimer le contenu d'un emplacement mémoire

- Appuyez sur ⏻.
- Sélectionnez à l'aide des touches ▲/▼ l'emplacement mémoire que vous voulez supprimer.
- Appuyez simultanément sur les touches ▲/▼ . Les valeurs contenues dans cet emplacement mémoire sont effacées.

Effectuer une mesure d'analyse corporelle

Consignes pour une mesure correcte

Pour mesurer le taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire, placez-vous pieds nus sur les surfaces métalliques de la balance sous lesquelles se trouvent les électrodes. Vos pieds doivent être secs et non enduits de crème.

Placez-vous sur la balance jambes tendues, sans plier les genoux, et veillez à ce que vos genoux ne se touchent pas.

Effectuer une mesure

- Appuyez sur ⏻ pour allumer la balance et attendez que l'appareil affiche **0.0**.
- Sélectionnez l'emplacement mémoire souhaité à l'aide des touches ▲/▼.
- Placez-vous sur la balance et attendez que la mesure de votre poids soit terminée.

Le poids mesuré est affiché avec vos données personnelles (âge, taille).

Poids mesuré

Puis la mesure du taux de graisse corporelle, de masse musculaire et de masse osseuse ainsi que le calcul des besoins caloriques démarrent.

Exécution des autres mesures Restez sur la balance.

Pourcentage de graisse corporelle et de masse hydrique mesuré

Pourcentage de masse musculaire et de masse osseuse mesuré en kg ainsi qu'affichage des besoins caloriques journaliers pour ce poids.

Les valeurs mesurées s'affichent à plusieurs reprises, puis la balance s'éteint automatiquement.

La somme des valeurs de graisse corporelle, masse hydrique et masse musculaire peut dépasser les 100 %. Cela s'explique par le fait que la graisse corporelle et les muscles contiennent également de l'eau, qui est prise en compte lors de la mesure de la masse hydrique. Il ne s'agit donc pas dans ce cas d'une erreur de mesure.

Analyse corporelle

À partir du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire calculé ainsi que du poids du corps, une analyse corporelle est effectuée. En fonction de ces valeurs, des barres apparaissent sur l'écran, vous indiquant un poids insuffisant, un poids normal, un léger surpoids ou un surpoids important.

- Deux barres : poids insuffisant
- Quatre barres : poids normal
- Six barres : léger surpoids
- Huit barres : surpoids important

Messages d'erreur

Écran	Message d'erreur
Err0	Erreur d'initialisation. Effectuez une nouvelle mesure pour obtenir un résultat correct.
Err1	Mauvaise utilisation ou positionnement instable. Recommencez la mesure.
Err2	Surcharge Retirez immédiatement du poids de la balance afin d'éviter de provoquer des dommages irréversibles.
Err3	Le courant mesurable se trouve en dehors de la plage de mesure. Nettoyez la plante de vos pieds avec un chiffon sec et recommencez la mesure.
Err4	Le taux de graisse corporelle se trouve en dehors de la plage de mesure. Nettoyez la plante de vos pieds avec un chiffon sec et recommencez la mesure.
Lo	Pile trop faible. Remplacez la pile.

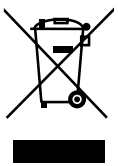
Nettoyage de l'appareil

Pour nettoyer l'appareil, utilisez uniquement des solutions douces à base de savon. Évitez les solvants et produits d'entretien chimiques qui risqueraient d'endommager la surface ou les inscriptions de l'appareil. Essuyez ensuite soigneusement la balance. Vous risqueriez sinon de glisser !

Recyclage

Emballage

Votre appareil se trouve dans un emballage de protection afin d'éviter qu'il ne soit endommagé au cours du transport. Les emballages sont des matières premières et peuvent être recyclés ou réintégrés dans le circuit des matières premières.



Appareil

Une fois l'appareil arrivé en fin de vie, ne le jetez en aucun cas avec les déchets domestiques. Informez-vous auprès de votre municipalité des possibilités de recyclage écologique et adapté. Retirez la pile de l'appareil avant son élimination.

Piles

Les piles usagées ne sont pas des déchets domestiques. Elles doivent être déposées dans un lieu de collecte des piles usagées.

Données techniques

Alimentation	1 pile bouton de 3 V, type CR 2032
Poids min.	5 kg / 11 lbs
Poids max.	180 kg / 396 lbs
Tolérance	5 kg – 20 kg : +/- (1 %+100 g) 21 kg – 180 kg : +/- 1 %
Taux de graisse mesurable	3 - 50 %
Taux de masse hydrique mesurable	25 - 75 %
Taux de masse musculaire mesurable	25 - 75 %
Taux de masse osseuse mesurable	1 - 15 %
Tranche d'âge :	de 6 à 100 ans
Taille :	de 80 à 220 cm
Température de service	10 - 35° C

CE

Sous réserve de modifications techniques !

Adresses contact

Suisse
MEDION Service Siloring 9 5606 Dintikon Suisse Hotline 0848 – 24 24 26   www.medion.ch/ via formulaires de contact sur site Internet

Autres informations :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bilancia per il grasso corporeo

Istruzioni per l‘uso

Periodo promozione: 03/2013, tipo: MD 13242
Istruzioni per l‘uso originale

Gentile Cliente,

Congratulazioni per l'acquisto di questo prodotto, che è stato sviluppato sulla base delle ultime novità tecnologiche e realizzato con l'impiego dei più moderni e affidabili componenti elettrici/elettronici.
Si prenda qualche minuto prima di mettere in funzione il dispositivo, così da poter leggere attentamente le seguenti istruzioni per l'uso.
Grazie!

CE	Con il marchio CE, il produttore indica la conformità del prodotto ai "requisiti fondamentali" in base alle rispettive direttive di armonizzazione.

Informazioni sulla conformità

Il presente apparecchio è conforme ai requisiti basilari e alle norme principali della Direttiva sulla progettazione ecocompatibile 2009/125/CE (regolamento 1275/2008).

Le dichiarazioni di conformità complete sono disponibili all'indirizzo www.medion.com/conformity.

Copyright © 2012, Versione 1 - 27.07.2012

Il presente manuale di istruzioni è protetto da copyright. Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione in forma meccanica, elettronica e in qualsiasi altra forma senza l'autorizzazione scritta da parte del produttore.

Il copyright appartiene all'azienda MEDION®, Am Zehnthof 77, 45307 Essen - Germania.

Con riserva di modifiche tecniche, grafiche ed errori di stampa.

Informazioni sul presente manuale

Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni e soprattutto osservare le indicazioni di sicurezza, prima di mettere in funzione l'apparecchio per la prima volta!

Tutte le operazioni relative a questo apparecchio possono essere eseguite soltanto secondo le modalità descritte nel presente manuale di istruzioni.

Conservare il presente manuale di istruzioni per i successivi impieghi. Nel caso di vendita o cessione dell'apparecchio, consegnare anche il presente manuale di istruzioni.

Non lasciare i bambini incustoditi; assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

Contenuto della confezione

Dopo aver aperto la confezione, assicurarsi che contenga i seguenti pezzi:

- Bilancia digitale per la misurazione del grasso corporeo
- 1 pila a bottone da 3 V, tipo CR 2032
- istruzioni per l'uso, certificato di garanzia

Contenuto

Informazioni sul presente manuale 51
Contenuto della confezione..... 51
Informazioni sull'apparecchio 53
Indicazioni di sicurezza..... 54
Persone non autorizzate 54
Informazioni generali 55
Utilizzare correttamente le pile 55
Non eseguire mai riparazioni autonomamente..... 56
Indicazioni per le misurazioni 57
Modo di funzionamento 57
Grasso corporeo..... 57
Acqua corporea 59
Massa muscolare 60
Modalità atleta 60
Cause dei risultati inesatti delle misurazioni..... 61
Inserimento delle pile..... 62
Panoramica 63
Apparecchio 63
Il display 64
Misurazione del peso 65
Selezionare l'unità di misura..... 65
Memorizzazione di dati personali 66
Cancellazione della memoria 66
Esecuzione dell'analisi corporea 67
Suggerimenti per una corretta misurazione 67
Esecuzione della misurazione..... 67
Analisi corporea..... 68
Indicazioni di errori 68
Pulizia dell'apparecchio..... 69
Smaltimento..... 69
Dati tecnici 70
Indirizzi di contatto..... 71

Informazioni sull'apparecchio

La bilancia digitale per la misurazione del grasso corporeo oltre ad indicare il peso, consente di effettuare le misurazioni comparate dell'acqua e del grasso corporei e della massa muscolare e ossea.
Non si tratta di un apparecchio medicale e quindi non deve essere utilizzato per diagnosi mediche. L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso privato e non può sostituire le cure mediche.

Indicazioni di sicurezza

Persone non autorizzate

- Il presente apparecchio può essere utilizzato da bambini e da persone con capacità fisiche, sensoriali o intellettive ridotte o con carenza di esperienza e/o di conoscenze, se sorvegliati o istruiti circa l'utilizzo sicuro dell'apparecchio e se consapevoli dei pericoli che ne derivano. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- Ai seguenti gruppi di persone si sconsiglia l'utilizzo della funzione di misurazione di grasso corporeo e acqua corporea:
  - Donne incinte
  - Persone con pacemaker
  - Persone con febbre
  - Persone con gambe gonfie o edemi
  - Persone con un'elevata ritenzione idrica o molto disidratate
  - Per i bambini di età inferiore ai sei anni non è prevista la misurazione del grasso corporeo.
- Tenere l'apparecchio fuori dalla portata dei bambini.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini le pellicole da imballaggio. Pericolo di soffocamento!

Informazioni generali

Posizionare la bilancia esclusivamente su pavimenti piani e stabili.

Non esercitare alcun carico sulla bilancia se non nel corso della misurazione del peso ed evitare di poggiarvi sopra qualsiasi oggetto.

Proteggere la bilancia dall'umidità.

Non salire sulla bilancia con i piedi o con il corpo bagnati.

Salire sulla bilancia con i piedi nudi.

Posizionarsi sempre al centro della superficie di pesatura. Per la misurazione del grasso corporeo e -dell'acqua corporea è necessario poggiare i piedi sui punti di misurazione metallici.

- Non conservare la bilancia in posizione verticale.
- Evitare assolutamente di utilizzare l'apparecchio nel caso in cui sia danneggiato, in quanto si potrebbero rischiare lesioni.

Utilizzare correttamente le pile

L'apparecchio funziona con una pila a bottone da 3 V, tipo CR 2032.

- Se inghiottite, le batterie possono costituire un pericolo letale. In caso di ingestione di una pila, chiamare immediatamente un medico.
- Prima di inserire la pila, verificare che i contatti dell'appa-

recchio e delle pile siano puliti; eventualmente pulirli.
- In linea di massima inserire solo pile nuove.
- Non si devono utilizzare pile ricaricabili (batterie).
- Non tentare mai di ricaricare le normali pile, in quanto si rischierebbe l'esplosione!
- Conservare le pile in un luogo fresco e asciutto. Un forte calore diretto può danneggiarle. Non appoggiare l'apparecchio su fonti di calore (p.es. termosifoni) e impedire l'esposizione alla luce diretta del sole.
- Non cortocircuitare le pile.
- Non gettare le pile nel fuoco.
- Togliere le pile se la bilancia non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato.
- Rimuovere immediatamente le pile scariche dall'apparecchio.
- Nel caso in cui fuoriesca del liquido dalle pile, rimuoverle immediatamente dall'apparecchio. Pulire i contatti prima di inserire le nuove pile. Pericolo di corrosione dovuto agli acidi delle pile!

Non eseguire mai riparazioni autonomamente

ATTENZIONE! Non provare in alcun caso ad aprire e/o riparare l'apparecchio autonomamente. In caso di guasto rivolgersi al nostro centro di assistenza o a un laboratorio specializzato.

Indicazioni per le misurazioni

Modo di funzionamento

La bilancia per la misurazione del grasso corporeo indica la parte di massa muscolare, massa grassa, acqua corporea e massa ossea in relazione al peso complessivo. Per la misurazione del grasso corporeo la superficie di appoggio della bilancia è provvista di elettrodi, in grado di rilevare la resistenza elettrica del corpo. Il tessuto corporeo magro ha una resistenza inferiore rispetto al tessuto corporeo grasso. Per mezzo del computer integrato, il grasso corporeo misurato viene rapportato a statura, età, sesso e naturalmente al peso corporeo complessivo della persona. Ne risulta il valore del grasso corporeo.

Grasso corporeo

Se eccessivo, il grasso corporeo è dannoso per la salute. Un aspetto ancora più importante è rappresentato dal fatto che una massa grassa troppo consistente normalmente si accompagna a un'elevata quantità di grassi nel sangue e quindi aumenta in maniera esponenziale il rischio di diverse malattie quali il diabete, le cardiopatie, l'ipertensione, ecc.

Tuttavia, anche una massa grassa troppo scarsa è dannosa per la salute. Oltre al tessuto adiposo sottocutaneo, nel corpo si formano anche importanti depositi di grasso per proteggere gli organi interni e per garantire importanti funzioni metaboliche. Se si intacca questa riserva fondamentale di grasso, ne possono derivare disturbi del metabolismo come un aumento del rischio di osteoporosi.

Per determinare qual è la massa grassa normale occorre considerare l'età e il sesso. Per le donne il valore normale è più alto di circa il 10% rispetto a quello degli uomini. Con l’aumentare dell’età il corpo riduce la massa muscolare e quindi cresce la massa grassa.

Percentuale del grasso corporeo rispetto al peso complessivo

Donna				
Età	Massa grassa scarsa	Massa grassa normale	Massa grassa elevata	Massa grassa molto elevata
6 – 12	< 7 %	7 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 20 %	20 % – 31 %	31 % – 37 %	> 37 %
20 – 39	< 21 %	21 % – 32 %	32 % – 38 %	> 38%
40 – 59	< 23 %	23 % – 34 %	34 % – 40 %	> 40 %
60 – 79	< 25 %	25 % – 36 %	36 % – 42 %	> 42 %
Atleta		12 % – 25 %		

Uomo				
Età	Massa grassa scarsa	Massa grassa normale	Massa grassa elevata	Massa grassa molto elevata
6 – 12	< 7 %	7 % – 18 %	18 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 8 %	8 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
20 – 39	< 9 %	9 % – 20 %	20 % – 26 %	> 26 %
40 – 59	< 11 %	11 % – 22 %	22 % – 28 %	> 28 %
60 – 79	< 13 %	13 % – 24 %	24 % – 30 %	> 30 %
Atleta		3 % – 15 %		

Acqua corporea

Il corpo di un adulto è costituito per circa il 60% da acqua. C'è comunque un certo margine di variazione, per cui il corpo delle persone anziane presenta una percentuale d'acqua minore rispetto a quello dei giovani e quello degli uomini una percentuale d'acqua superiore a quello delle donne. La differenza tra uomini e donne dipende dalla massa di grasso corporeo maggiore presente nel corpo delle donne. Dato che la maggior parte dell'acqua corporea si trova nella massa magra (il 73% della massa magra è costituito da acqua) e che per natura il contenuto d'acqua nel tessuto adiposo è molto limitato (circa il 10% del tessuto adiposo è costituito da acqua), all'aumentare della massa grassa corporea, diminuisce automaticamente la percentuale di acqua corporea.
Una perdita di acqua del 5 % può ridurre l'energia corporea del 20 – 30 %. Si consiglia pertanto di bere almeno 2 litri di liquidi al giorno.

Percentuale normale di acqua corporea

	Donna	Uomo
Bambino	> 58 %	> 60 %
Adulto	> 52 %	> 58 %
Atleta	> 56 %	> 60 %

Gli sportivi presentano in genere almeno il 5% di acqua corporea in più. Con l'aumentare dell'età l'acqua corporea si riduce di ca. 10 %.

Massa muscolare

La massa muscolare è il motore del nostro corpo. La maggior parte della nostra energia viene prodotta nei muscoli. I muscoli provvedono al mantenimento della temperatura corporea e sono alla base della nostra efficienza corporea.

Il controllo della massa muscolare è importante soprattutto per le persone che hanno problemi di peso o di adipe. Dato che il corpo ha bisogno dei muscoli per consumare le riserve di energia e gli strati adiposi in eccesso, la riduzione di peso può essere efficace in maniera duratura soltanto se contemporaneamente si aumenta la massa muscolare.

Percentuale normale di massa muscolare

Età	Donna	Uomo
6 – 12	>36 %	>40 %
13 – 79	>30 %	>34 %
Atleta	>38 %	>42 %

Modalità atleta

La bilancia ha un'impostazione apposita per persone sottoposte a un intenso allenamento sportivo o comunque muscolose ("atleti"). Dato che le cellule muscolari hanno uno resistenza bioelettrica simile a quella delle cellule grasse, la bilancia potrebbe interpretare le cellule muscolari come cellule grasse. Questo problema si presenta comunque solo in presenza di grandi masse muscolari. Invece, per una persona mediamente muscolosa, la bilancia non misura la parte di muscolo come massa grassa.

La modalità atleta impedisce un’interpretazione errata. Questa modalità si basa su una formula matematica differente per la misurazione dei valori effettivi del grasso corporeo.

Cause dei risultati inesatti delle misurazioni

L'analisi si basa sulla misurazione della resistenza elettrica corporea. Le abitudini alimentari, il modo in cui si beve nel corso della giornata e lo stile di vita individuale influiscono sul bilancio idrico. Ciò si manifesta con delle oscillazioni nelle indicazioni visualizzate.

Per ottenere il risultato più esatto e ripetibile possibile, è necessario provvedere affinché le condizioni per la misurazione siano costanti, in quanto solo in questo modo è possibile constatare le variazioni in un periodo di tempo prolungato. Si otterranno risultati più attendibili, effettuando sempre la misurazione al mattino appena svegli. È il modo migliore per poter riconoscere una tendenza.

Inoltre anche altri fattori possono incidere sul bilancio idrico:

- dopo un bagno può essere indicata una percentuale troppo bassa di grasso e una percentuale troppo alta di acqua corporea.
- Dopo un pasto l'indicazione visualizzata può essere più elevata.
- Nelle donne si verificano oscillazioni dovute al ciclo.
- La perdita di acqua corporea dovuta a una malattia o successiva ad uno sforzo fisico (sport). Dopo un'attività sportiva è necessario far trascorrere 6 – 8 ore prima di effettuare la successiva misurazione.

Possono presentarsi risultati divergenti o non plausibili in caso di:

- persone affette da osteoporosi
- persone sottoposte a dialisi
- persone che assumono medicinali cardiovascolari
- grossi calli sotto i piedi
- sportivi che effettuano un allenamento intensivo per più di 10 ore alla settimana e che hanno un battito del polso a riposo inferiore ai 60 pulsazioni al minuto
- atleti a livello agonistico e body-builder
- ragazzi di età inferiore ai 17 anni

Per gli sportivi è prevista la modalità atleta (vedere „Modalità atleta“ a pagina 60).

Inserimento delle pile

La bilancia ha in dotazione una pila a bottone da 3 V, tipo CR 2032.
La pila è già inserita nell'apparecchio al momento dell'acquisto. Tirare la linguetta per estrarre la pellicola protettiva dal vano pila e attivare l'apparecchio.

- Per inserire o sostituire la pila, aprire il coperchio del vano pile posto nella parte inferiore dell'apparecchio.
- Inserire la pila. Fare attenzione alla polarità (il polo positivo è rivolto verso l'alto).
- Dopo aver inserito le pile e chiuso il vano pile, posizionare la bilancia a terra e poggiarvi del peso. Attendere lo spegnimento della bilancia. Ora è calibrata.

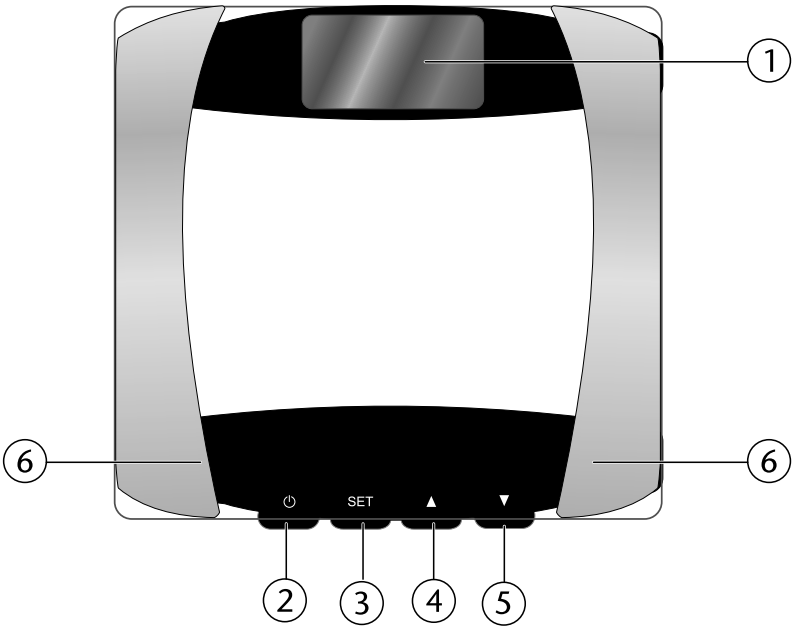
Quando sul display viene visualizzato **Lo** oppure la luminosità del display comincia ad affievolirsi è necessario sostituire la pila.

- In linea di massima inserire solo una pila nuova.
- L'apparecchio con la pila inserita non deve essere esposto a calore diretto o alla luce diretta del sole. Per esempio non deve essere riposto su un termosifone.
- Togliere la pila se la bilancia non viene utilizzata per un periodo di tempo prolungato.

Per utilizzare le pile in maniera corretta, occorre osservare anche "„Utilizzare correttamente le pile“ a pagina 55!

Panoramica

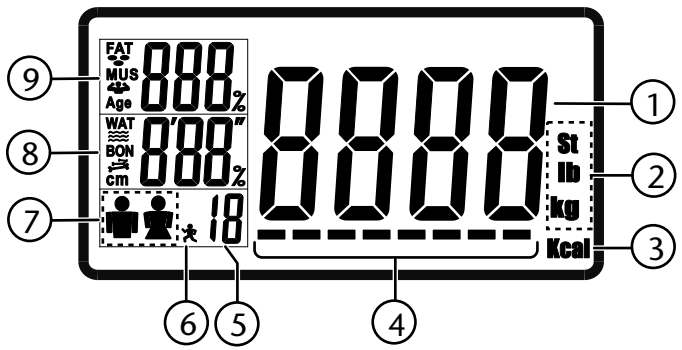
Apparecchio



1) Display
2) ⏻: Accensione/spegnimento
3) **SET**: confermare inserimento
4) Impostare un valore maggiore
5) Impostare un valore minore
6) Superfici di appoggio con sensori di misurazione

Il display

La seguente immagine mostra tutte le indicazioni che possono essere visualizzate sul display:



1) Posizioni per l'indicazione del peso
2) Peso espresso in kg, libbre o stone
3) Fabbisogno calorico
4) Analisi corporea
5) Posizione di memoria
6) Atleta
7) Utilizzatore maschile/femminile
8) **WAT**: parte di acqua, **BON**: parte ossea, **cm**: statura in cm
9) **FAT**: massa grassa, **MUS**: massa muscolare, **Age**: Età

Misurazione del peso

- Impostare l'unità di peso desiderata prima della misurazione, vedere il capitolo successivo.
- Posizionarsi sulla bilancia.
- La bilancia si accende automaticamente e misura il peso.
- Il peso è visualizzato nell'unità di peso pre-impostata.
- La bilancia si spegne automaticamente.

Se per ca. 10 secondi la bilancia non misura alcun peso, si spegne automaticamente.
Se viene visualizzato il messaggio **Err2**, si deve togliere il peso dalla bilancia e rieseguire la misurazione.

Selezionare l'unità di misura

- Attivare la bilancia premendo leggermente con a mano sulla superficie di appoggio (non salire ancora sulla bilancia). Le posizioni per la visualizzazione del peso si accendono.
- Selezionare con il tasto **SET** l'unità kg, lb o St. Le indicazioni si accendono brevemente.
- Posizionarsi sulla bilancia.

Inoltre, si ha la possibilità di impostare un'unità di peso differente per ogni posizione di memoria. Seguire le istruzioni del capitolo successivo.

Memorizzazione di dati personali

La bilancia interpreta i valori di grasso corporeo, di acqua corporea e di massa muscolare sulla base dei dati personali memorizzati. Perciò è necessario immettere i propri dati personali, prima di procedere alla misurazione del grasso corporeo, dell'acqua corporea e della massa muscolare. A tale scopo sono disponibili dodici posizioni di memoria.

I dati personali sono: sesso, corporatura, età e statura. Se l'inserimento dei dati non avviene entro 20 secondi, la bilancia si spegne.

Per inserire i dati personali procedere come segue:

- Premere ⏻.
- Premere **SET**. Sul display lampeggia la posizione di memoria 1.
- Con i tasti ▲ o ▼ selezionare una posizione di memoria e confermare l'inserimento con il tasto **SET**.
- Selezionare il sesso e la corporatura con i tasti ▲ o ▼. Nella modalità Atleta, oltre al simbolo del sesso compare anche quello dell'atleta. Confermare con **SET**.
- Impostare la propria età con i tasti ▲ o ▼ e confermare con **SET**.
- Immettere la propria statura in cm con i tasti ▲ o ▼ e confermare con **SET**.
- Con i tasti ▲ o ▼ scegliere l'unità di misura kg, lb o st e confermare con **SET**.

Sul display vengono ora visualizzati i dati inseriti, mentre le posizioni per l'indicazione del peso sono impostate sullo zero. Ora si può procedere con la misurazione (vedere "" a pagina <?>

Cancellazione della memoria

- Premere ⏻.
- Selezionare la posizione di memoria da cancellare con i tasti ▲ o ▼.
- Premere contemporaneamente i tasti ▲ e ▼ . Vengono cancellati i valori salvati per questa posizione di memoria.

Esecuzione dell'analisi corporea

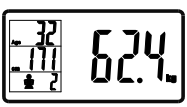
Suggerimenti per una corretta misurazione

Per la misurazione di grasso corporeo, acqua corporea e massa muscolare è necessario alire a piedi nudi sulla superficie metallica della bilancia, sotto la quale si trovano gli elettrodi. I piedi devono essere asciutti e non essere stati precedentemente trattati con crema.
Rimanere sulla bilancia a gambe diritte, senza piegare le ginocchia e facendo attenzione che non si tocchino tra di loro.

Esecuzione della misurazione

- Premere ⏻ per accendere la bilancia e aspettare finché l'apparecchio non indica **0.0**.
- Con i tasti ▲ o ▼ selezionare il la posizione di memoria desiderata.
- Salire sulla bilancia e attendere che misurazione sia completata.

Il peso misurato verrà visualizzato insieme ai dati personali (età, statura)



Peso misurato

In seguito viene effettuata la misurazione delle parti di massa grassa, massa muscolare e massa ossea, così come il calcolo del fabbisogno calorico.

Esecuzione delle ulteriori misurazioni. Rimanere fermi sulla bilancia.

Percentuale misurata di grasso corporeo e di acqua

Percentuale misurata di massa muscolare e di parte ossea espressa in kg e indicazione del fabbisogno calorico giornaliero per dato peso.

Le misurazioni effettuate sono visualizzate più volte, poi la bilancia si spegne automaticamente.

La somma dei valori di grasso corporeo, acqua corporea e muscoli può essere superiore al 100%. Questo è possibile, in quanto anche il grasso e i muscoli contengono acqua, che è calcolata anche per la misurazione dell'acqua corporea. Quindi in questo caso non si tratta di un errore di misurazione.

Analisi corporea

In base ai dati rilevati per grasso corporeo, acqua corporea, massa muscolare e peso personale, viene eseguita un'analisi corporea. In riferimento ai valori, sul display appariranno delle barre per l'indicazione di sottopeso, normopeso, leggero sovrappeso o forte sovrappeso:

- due barre: sottopeso
- quattro barre: normopeso
- sei barre: leggero sovrappeso
- otto barre: forte sovrappeso

Indicazioni di errori

Display	Messaggio di errore
Err0	Errore di inizializzazione. Effettuare una nuova misurazione per ottenere un risultato corretto.
Err1	Utilizzo errato o posizione instabile. Effettuare nuovamente la misurazione.
Err2	Sovraccarico Togliere subito il peso dalla bilancia per evitare che si verifichino danni permanenti.
Err3	La corrente misurabile si trova fuori dal campo di misurazione. Pulire la pianta dei piedi con un panno asciutto ed effettuare nuovamente la misurazione.
Err4	La parte di grasso corporeo si trova fuori dal campo di misurazione. Pulire la pianta dei piedi con un panno asciutto ed effettuare nuovamente la misurazione.
Lo	Pile quasi scariche. Sostituire le pile.

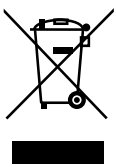
Pulizia dell'apparecchio

Utilizzare solo saponi delicati per la pulizia. Evitare di utilizzare solventi e detersivi chimici, che potrebbero danneggiare la superficie o le scritte dell'apparecchio.
In seguito asciugare bene la bilancia. Attenzione, rischio di scivolare!

Smaltimento

Imballaggio

L'imballaggio protegge il dispositivo da eventuali danni dovuti al trasporto. Gli imballaggi sono costituiti da materie prime e quindi sono riutilizzabili oppure possono essere riciclati.



Apparecchio

Al termine del ciclo di vita dell'apparecchio, non smaltirlo in nessun caso assieme ai normali rifiuti domestici. Rivolgersi all'amministrazione comunale per informarsi sulle possibilità di smaltimento ecologico adeguate all'apparecchio. Prima dello smaltimento togliere le pile dall'apparecchio.

Pile

Non gettare le pile usate tra i rifiuti domestici. Consegnarle a un punto di raccolta per pile usate.

Dati tecnici

Alimentazione	1 pila a bottone da 3 V CR 2032
Peso min.	5 kg / 11 lb
Peso max.	180 kg / 396 lb
Tolleranza	5 kg – 20 kg: +/- (1%+100g) 21 kg – 180 kg: +/- 1%
Misurazione massa grassa	3 – 50 %
Misurazione acqua corporea	25 – 75 %
Misurazione massa muscolare	25 – 75 %
Misurazione massa ossea	1 – 15 %
Intervallo per l'inserimento dell'età	6 – 100 anni
Intervallo per l'inserimento dell'altezza	80 – 220 cm
Temperatura di funzionamento	10 – 35°C

CE

Con riserva di modifiche tecniche.

Indirizzi di contatto

Svizzera
MEDION Service Siloring 9 5606 Dintikon Svizzera Hotline 0848 – 24 24 26   www.medion.ch/ tramite modulo di contatto disponibile sul sito Web

Altre informazioni:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Testzir mérleg

Kezelési útmutató

Promóciós időszak: 03/2013, Típus: MD13242
Eredeti kezelési útmutató DE

Mélyen tisztelt vevőnk!

Gratulálunk ezen termék megvásárlásához. Ezen termékünket a legújabb műszaki ismeretek alapján fejlesztettük és a legmegbízhatóbb, legmodernebb elektromos/elektronikus alkatrészek felhasználásával gyártottuk.
Kérjük, a készülék használatba vétele előtt szánjon néhány percet a következő kezelési útmutató átolvasására.
Köszönjük!

CE	A CE-jelzéssel a gyártó jelzi, hogy a termék megfelel a megfelelő harmonizálási irányelv szerint teljesítendő „Alapvető követelményeknek“.

Megfelelőség
A készülék teljesíti a környezetbarát tervezésről szóló 2009/125/EK jelű irányelv (1275/2008 jelű rendelet) alapvető követelményeit és vonatkozó előírásait.
A teljes megfelelőségi nyilatkozatok letölthetők a www.medion.com/conformity címről.

Copyright © 2012, X1 verzió, 2012. 07. 23.

A kézikönyv szerzői jogvédelem alatt áll. Minden jog fenntartva. Tilos géppel, elektronikus eszközökkel és bármilyen egyéb formában sokszorosítani, kivéve ha erre a gyártó írásban engedélyt adott.

A szerzői jog tulajdonosa a MEDION® cég, címe: Am Zehnthof 77, D-45307 Essen.
Származási hely: Kína
A műszaki és külső megjelenésbeli változtatások, valamint nyomtatási hibák jogát fenntartjuk.

Néhány szó az útmutatóról

Az első üzembe helyezés előtt figyelmesen olvassa el a kezelési útmutatót, és minden esetben kövesse a készülék biztonságos üzemeltetésére vonatkozó útmutatásokat!

A készüléken, illetve a készülékkel csak a kezelési útmutatóban ismertetett teendőket szabad elvégezni.

Őrizze meg a kezelési útmutatót, hogy később is használhassa. Amennyiben továbbadja a készüléket, vele együtt az üzemeltetési útmutatót is adja oda.

Célszerű a gyermekeket szemmel tartani, nehogy játsszanak a készülékkel.

A csomag tartalma

Kicsomagolás után bizonyosodjon meg róla, hogy a doboz valóban tartalmazza az alábbiakat:

- Digitális testzsírmérleg
- 1 x 3 V-os CR 2032-es gombelem
- Kezelési útmutató, garanciajegy

Tartalom

Néhány szó az útmutatóról ... 75
A csomag tartalma ... 75
Tudnivalók a készülékről ... 77
Biztonsági utasítások ... 78
Használatból kizárt személyek ... 78
Általános tudnivalók ... 78
Bánjon megfelelően az elemekkel! ... 79
Soha ne javítsa saját maga a készüléket ... 80
Tájékoztató a méréshez ... 81
Működési mód ... 81
Testzsír ... 81
Testvíz ... 83
Izomtömeg ... 84
Atléta üzemmód ... 84
Pontatlan mérési eredmények okai ... 85
Elemek behelyezése ... 86
Áttekintés ... 87
Készülék ... 87
A kijelző ... 88
Súlymérés ... 89
A tömeg mértékegységének kiválasztása ... 89
Személyes adatok tárolása ... 90
Tároló törlése ... 90
Testelemzéses mérés végrehajtása ... 91
Megjegyzések a helyes méréshez ... 91
A mérés elvégzése ... 91
Testelemzés ... 92
Hibajelzések ... 92
A készülék tisztítása ... 93
Ártalmatlanítás ... 93
Műszaki adatok ... 94
Kapcsolat ... 94

Tudnivalók a készülékről

A digitális testzsírmérleg segítséget nyújt Önnek abban, hogy a súly mérése mellett a test víztartalmának, zsírtartalmának, izomtömegének és csonttömegének arányát is megmérhesse.

A termék nem orvosi mérőeszköz. Ne állítson fel magáról diagnózist a készülékkel mért értékek alapján. A készüléket csak magáncélra használhatja, az orvosi intézkedéseket nem helyettesíti.

Biztonsági utasítások

Használatból kizárt személyek

- A készüléket nem olyan személyeknek (gyermekeknek) szántuk, akik korlátozott testi-, szellemi- illetve érzékelő képességgel rendelkeznek vagy nincs meg az ilyen készülék használatához szükséges gyakorlatuk vagy tudásuk, kivéve, ha a készülék használata közben arra illetékes személy felügyeli a biztonságukat illetőleg az ő útmutatása alapján használják a készüléket. A készülék nem játékszer, ezért a közelben tartózkodó gyermekeket ne hagyja felügyelet nélkül.
- A testzsír- és testvízmérés funkciót ne használják:
  – terhes nők
  – szívritmus-szabályozóval élők
  – lázas beteg személyek
  – dagadt lábú vagy ödémás személyek
  – jelentős mennyiségű vízfelhalmozódással vagy erős vízhiánnyal élő személyek
  – Hat évnél fiatalabb gyermekeknél a testzsírmérésnek nincs értelme.

Általános tudnivalók

A mérleget csak sima, szilárd felületre tegye le.

Ne terhelje a mérleget, ha nem súlymérést végez, és ne tegyen le rá semmilyen tárgyat.

Óvja a mérleget a nedvességtől.

Ne lépjen a mérlegre vizes lábbal vagy vizes testtel.

Mindig a mérlegfelület közepére álljon. A testzsír- és testvízméréshez - lábának érintenie kell a fém mérőfelületeket.

- Ne használja a készüléket tovább, ha az megsérült, mert az balesetveszélyes!
- A mérleget ne függőlegesen tárolja.

Bánjon megfelelően az elemekkel!

A készülék 3 V-os, CR2032-es gombelemmel működik.

- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Ha valaki lenyelt egy elemet, azonnal orvoshoz kell fordulni.
- Mielőtt behelyezné az elemeket, vizsgálja meg, hogy tiszták-e a készülék és az elemek érintkezői, és ha kell, tisztítsa meg őket.
- Ha lehetséges, csak új elemeket tegyen be a készülékbe.
- Ne használjon tölthető elemeket (akkukat).
- Soha ne próbáljon feltölteni normál elemeket! Ez robbanásveszélyes!
- Tárolja az elemeket hűvös, száraz helyen. Ha közvetlenül erős hősugárzás éri az elemeket, megrongálódhatnak. Ne tegye a készüléket hőforrásra (pl. fűtőtestre) vagy közvetlen napsugárzásra.
- Ne zárja rövidre az elemek sarkait.
- Ne dobja az elemeket tűzbe.
- Ha a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemeket belőle.
- A kimerült elemeket haladéktalanul vegye ki a készülékből.
- Ha valamelyik elem kifolyt, azonnal vegye ki a készülék-

ből. Tisztítsa meg az érintkezőket, mielőtt új elemeket tenne be. Az elemekben lévő sav marási sérülést okozhat!

Soha ne javítsa saját maga a készüléket

FIGYELEM! Semmi esetre se próbálja meg maga felnyitni és/vagy javítani a készüléket. Meghibásodás esetén forduljon szervizközpontunkhoz vagy megfelelő szakműhelyhez.

Tájékoztató a méréshez

Működési mód

A testzsírmérleg az izomtömeg, a testzsír, a testvíz és a csonttömeg arányát adja meg a teljes súlyhoz viszonyítva. A testzsír méréséhez a mérleg állófelülete elektródákat tartalmaz, amelyek a test elektromos ellenállását mérik. A sovány testszövet kisebb ellenállású, mint a kövér testszövet. A mért testzsírt a beépített számítógép összeveti a testmagassággal, a korral és nemmel, és természetesen a személy teljes súlyával. Így kapható meg a testzsírérték.

Testzsír

A túl sok testzsír egészségtelen. Fontosabb tudnivaló azonban, hogy a túl magas testzsírarány többnyire megnövekedett vérzsír aránnyal párosul, és a különböző betegségek kockázata, mint pl. a cukorbetegség, szívbetegségek, magas vérnyomás stb. rendkívül megnő.

A túl alacsony testzsírarány ugyanakkor szintén egészségtelen. A bőr alatti zsírszövetek fontos zsírtárolók a belső szervek védelme szempontjából, és fontosak anyagcsere-funkciók biztosításában. Amennyiben ezeket a létfontosságú zsírkészleteket valami megtámadja, anyagcserezavar léphet föl, pl. a csontritkulás kockázata nő.

A normál testzsírarány függ a kortól és a nemtől. A nőknél a normál értékek kb. 10 %-kal magasabbak, mint a férfiaknál. A kor előrehaladtával a test leépíti az izomtömeget és így növeli a testzsír arányát.

A testzsír százalékos aránya a teljes súlyhoz

Női				
Életkor	**Csekély zsírarány**	**Normál zsírarány**	**Nagy zsírarány**	**Nagyon nagy zsírarány**
6 – 12	< 7 %	7 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 20 %	20 % – 31 %	31 % – 37 %	> 37 %
20 – 39	< 21 %	21 % – 32 %	32 % – 38 %	> 38%
40 – 59	< 23 %	23 % – 34 %	34 % – 40 %	> 40 %
60 – 79	< 25 %	25 % – 36 %	36 % – 42 %	> 42 %
Atléta		12 % – 25 %		

Férfi				
Életkor	**Csekély zsírarány**	**Normál zsírarány**	**Nagy zsír-arány**	**Nagyon nagy zsír-arány**
6 – 12	< 7 %	7 % – 18 %	18 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 8 %	8 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
20 – 39	< 9 %	9 % – 20 %	20 % – 26 %	> 26 %
40 – 59	< 11 %	11 % – 22 %	22 % – 28 %	> 28 %
60 – 79	< 13 %	13 % – 24 %	24 % – 30 %	> 30 %
Atléta		3 % – 15 %		

Testvíz

A felnőtt szervezet kb. 60%-a vízből áll. Ugyanakkor van egy tartomány, amelyen belül az idősebb emberek alacsonyabb vízaránnyal rendelkeznek, mint a fiatalok, illetve a férfiaknál a vízarány magasabb, mint a nőknél. A férfiak és a nők közötti különbség ugyanakkor a nők testének nagyobb zsírarányán alapul. Mivel a testvíz jelentős része a zsírmentes szövetekben található (a zsírmentes szövetek 73 %-a víz), a zsírszövetek víztartalma pedig természetszerűleg nagyon alacsony (a zsírszövetek kb. 10 %-a víz), nagyobb testzsírarány mellett automatikusan csökken a testvíz aránya.

5%-os vízveszteség a testi energiát 20-30%-kal csökkentheti. Naponta legalább 2 liter folyadékot igyon.

A testvíz normál százalékos aránya

	Női	Férfi
Gyermek	> 58 %	> 60 %
Felnőtt	> 52 %	> 58 %
Atléta	> 56 %	> 60 %

A sportolók testvízaránya általában legalább 5%-kal magasabb. Az életkor előrehaladtával kb. 10%-kal csökken a vízarány.

Izomtömeg

Az izomtömeg a test motorja. Az izmokban található az energiaforgalom jelentős része. Az izmok gondoskodnak a testhőmérséklet fenntartásáról, és fizikális teljesítőképességünk alapját képzik.

Az izomtömeg ellenőrzése különösen fontos a súly- és zsírproblémákkal rendelkező személyek számára. Mivel az izmokra szükség van ahhoz, hogy a fölösleges energiakészleteket és zsírpárnákat leépítsük, a testsúly csökkenése csak az izomtömeg egyidejűleg növelésével lehet tartósan sikeres.

Életkor	Női	Férfi
6 – 12	> 36 %	> 40 %
13 – 79	> 30 %	> 34 %
Atléta	> 38 %	> 42 %

Atléta üzemmód

A mérleg külön beállítást tartalmaz a sportban igen edzett, ill. izmos személyek („atléták“) számára. Mivel az izomsejtek hasonló bioelektromos ellenállásúak, mint a zsírsejtek, a mérleg az izomsejteket zsírsejteknek tarthatná. Ez a probléma azonban csak nagy izomtömeg esetén lép fel, az átlagosan izmos személy izomarányát a mérleg nem méri zsíránynak.

Az atléta üzemmód megakadályozza a hibás értelmezést. Ebben az üzemmódban más matematikai képlettel történik a tényleges testzsírértékek mérése.

Pontatlan mérési eredmények okai

Az elemzés a test elektromos ellenállásának mérésén alapszik. Étkezési és italfogyasztási szokásaink a nap során, illetve az egyéni életvitel befolyásolja a vízháztartást. Ezt a kijelzőn ingadozások jelzik.

Annak érdekében, hogy a lehető legpontosabb, valamint megismételhető elemzési eredményt kapjon, ügyeljen az azonos mérési feltételekre, mert csak így tudja a változásokat hosszabb időszakon keresztül megfigyelni. Megbízható mérési eredményekhez akkor jut, ha a mérést mindig reggel, ébredés után végzi. Így érzékelheti leginkább a tendenciát.

Ugyanakkor még további tényezők is befolyásolhatják a vízháztartást:

- Fürdés után túl alacsony testzsír-, valamint túl magas testvízarányt mérhet.
- Étkezés után magasabb érték jelenhet meg a kijelzőn.
- Nőknél a menstruációs ciklus alapján ingadozások figyelhetők meg.
- A testvíz aránya csökkenhet betegség vagy fizikális megerőltetés (sport) után. Sporttevékenység után várjon 6-8 órát a mérés végzésével.

Eltérő vagy nem elfogadható eredmények jelentkezhetnek:

- csontritkulásos személyeknél
- dialíziskezelés alatt állóknál
- szív- és érrendszeri gyógyszert szedőknél
- a talpak erőteljes elszarusodása esetén
- sportolóknál, akik hét közben intenzív, napi 10 óránál tovább tartó tréninget tartanak, és a nyugalmi állapotban mért pulzus 60 szívverés/perc alatt van
- teljesítmény-sportolók és testépítők esetén
- 17 év alatti fiataloknál

Sportolók részére atléta üzemmód állítható be (lásd „Atléta üzemmód“ oldalon 84)

Elemek behelyezése

A készüléket 3 V-os CR2032-es gombelemmel szállítjuk.

A csomagban az elem már benne van. Húzza meg az elemtartónál a védőfóliát, és távolítsa el azt a készülék aktiválásához.

- Az elemek behelyezéséhez vagy cseréjéhez nyissa ki a készülék alján az elemtartó fedelét.
- Tegye be az elemeket. Ügyeljen a helyes polaritásra (a pozitív pólus felfelé mutat).
- Amennyiben az elemeket már behelyezte, és az elemtartó fedelét bezárta, helyezze a mérleget a padlóra, és helyezzen súlyt a mérlegre. Várja meg, amíg a mérleg kikapcsol. Így kalibrálta a mérleget.

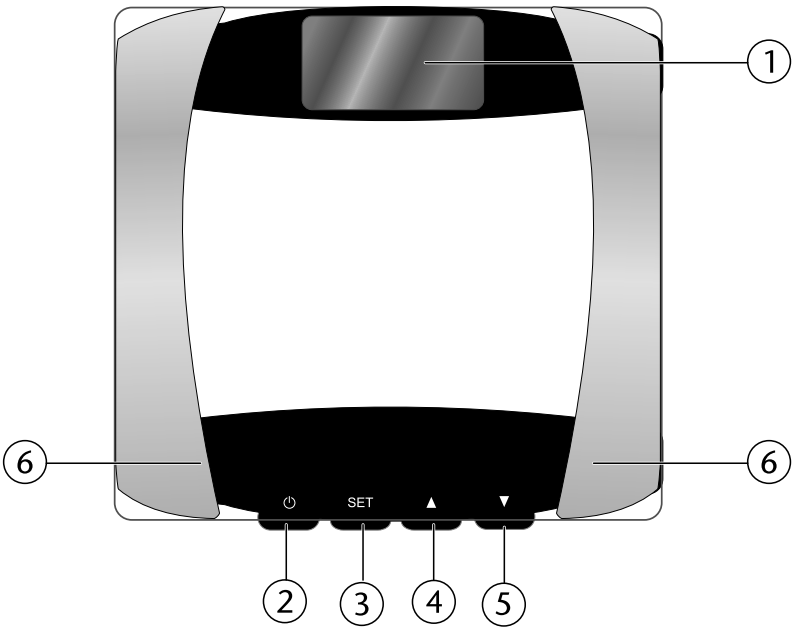
Ha a kijelzőn "**Lo**" jelenik meg, vagy csökken a kijelző fényének intenzitása, akkor ki kell cserélni az elemeket.

- Ha lehetséges, csak új elemeket tegyen be a készülékbe.
- A készüléket ne tegye ki közvetlen hőhatásnak vagy napfénynek, amennyiben az elemet már behelyezte! Ne tárolja a készüléket pl. fűtőtesten!
- Amennyiben a mérleget hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemet belőle.

Ügyeljen az elemek megfelelő használatára „Bánjon megfelelően az elemekkel!“ oldalon 79!

Áttekintés

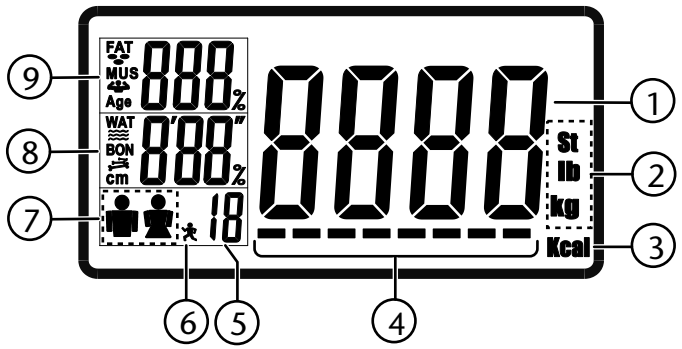
Készülék



1) Kijelző
2) ⏻: Be-/kikapcsoló
3) **SET**: beadás jóváhagyása
4) magasabb érték beállítása
5) alacsonyabb érték beállítása
6) a talpak helye mérőegységekkel

A kijelző

A következő ábra az összes lehetséges jelzést mutatja.



1) Hely a súly megjelenítéséhez
2) Súly kg-ban, fontban vagy stone-ban
3) Kalóriaszükséglet
4) Testelemzés
5) Tárolóhely
6) Atléta
7) Férfi felhasználó / női felhasználó
8) **WAT**: testvízarány, **BON**: csontarány, **cm**: testmagasság cm-ben
9) **FAT**: testzsírarány, **MUS**: izomarány, **Age**: életkor

Súlymérés

- Mérés előtt állítsa be a kívánt mértékegységet, lásd a következő fejezetet.
- Álljon a mérlegre.
- A mérleg automatikusan bekapcsol, és megméri a súlyát.
- A súlyt az előzetesen beállított mértékegységben jeleníti meg.
- A mérleg automatikusan kikapcsol.

Amennyiben a mérleg kb. 10 másodpercig nem mér súlyt, magától kikapcsol.

Amennyiben a mérleg az **Err2** üzenetet jeleníti meg, távolítsa el a súlyt a mérlegről, és ismételje meg a mérést.

A tömeg mértékegységének kiválasztása

- Helyezzen súlyt a mérlegre úgy, hogy a talpak elhelyezésére szolgáló felületet kézzel lenyomja (még ne álljon rá a mérlegre). A súly megjelenítésére szolgáló kijelző felvillan.
- Válassza ki a **SET** segítségével a mértékegységet kb-ban, lb-ben vagy St-ben. A kijelzők röviden felvillannak.
- Álljon a mérlegre.

A tömeg mértékegységét valamennyi tárhelyen külön-külön beállíthatja. Kövesse a következő fejezetben leírt lépéseket.

Személyes adatok tárolása

A mérleg az Ön testzsír-, testvíz- és izomtömegadatait személyes adatai alapján értelmezi. Ezért először meg kell adnia néhány személyes adatát, mielőtt elvégezhetné a testzsír-, testvíz- és izomtömegmérést. Erre a célra 12 tárolóhely áll rendelkezésére.

Személyes adatok: nem, testfelépítés, életkor és magasság. Amennyiben 20 másodpercen belül nem állít be értékeket, a mérleg automatikusan kikapcsol.

Így adja meg személyes adatait:

- Nyomja meg a ⏻ gombot.
- Nyomja meg a **SET** gombot. A kijelzőn villog az 1. tárhely.
- Válasszon ki a ▲ vagy a ▼ gomb segítségével egy tárhelyet, és rögzítse az értéket a SET gombbal.
- Válassza ki a ▲ vagy a ▼ gombbal a nemet és a testfelépítést. Az atléta üzemmódot a nem megjelenítése mellett egy atléta szimbólummal jeleníti meg a készülék. Erősítse meg választását a **SET** gombbal.
- Állítsa be a ▲ vagy a ▼ gombbal az életkorát, majd nyugtázza azt a **SET** gombbal.
- Állítsa be a ▲ vagy a ▼ gombbal a testmagasságot cm-ben, és nyugtázza azt a **SET** gombbal.
- Válassza ki a ▲ vagy a ▼ gombbal a súly mértékegységét (kg, lb vagy st), és nyugtázza azt a **SET** gombbal.

A kijelzőn most megjelennek a mentett adatok, miközben a súly adat nulla értékre áll. Most elvégezheti a mérést (lásd „Testelemzéses mérés végrehajtása“ oldalon 91

Tároló törlése

- Nyomja meg a ⏻ gombot.
- Válassza ki a ▲ vagy a ▼ gombokkal azt a tárhelyet, amelyet törölni akar.
- Egyidejűleg nyomja meg a ▲ és a ▼ gombokat. Az ehhez a tárhelyhez tartozó értékek törlésre kerülnek.

Testelemzéses mérés végrehajtása

Megjegyzések a helyes méréshez

A testzsír-, testvíz- és izomtömegméréshez mezítláb kell a mérleg azon fém mérőpontjaira állnia, amelyek alatt az elektródák találhatók. Lába legyen száraz és ne legyen bekrémezve.
Álljon kinyújtott lábbal, térdhajlítás nélkül a mérlegre, és ügyeljen arra, hogy térdei ne érjenek össze.

A mérés elvégzése

- Nyomja meg a ⏻ gombot a mérleg bekapcsolásához, és várjon, míg a készülék **0.0** értéket mutat.
- A ▲ vagy a ▼ gombbal válassza ki a kívánt tárhelyet.
- Álljon a mérlegre, és várjon, míg a súly mérése lezárul.

A mért súly a személyes adatokkal együtt (kor, testmagasság) jelenik meg.

Mért súly

Ezután kezdődik a testzsír, izomtömeg, csonttömeg arányának mérése, valamint a kalóriaigény kiszámítása.

További mérések végzése. Maradjon a mérlegen álló helyzetben.

Mért százalékos testzsír- és testvízarány.

Megjelenik a mért százalékos izomtömeg- és a csontarány kg-ban valamint a napi kalóriaszükséglet a súly alapján.

A mért értékek megjelenítése többször megismétlődik, ezek után a mérleg automatikusan kikapcsol.

A testzsír, a testvíz és az izomtömeg százalékos értékeinek összege meghaladhatja a 100 %-ot. Ez azért lehetséges, mert a testzsír és az izmok is tartalmaznak vizet, melyeket a testvíz mérésénél a mérleg ismét figyelembe vesz. Ebben az esetben tehát nem téves mérésről van szó.

Testelemzés

A mért testzsír-, testvíz- és izomarányból, valamint a testsúlyból elemzés készül. A kijelzőn a megfelelő értékek diagrammon is megjelennek, melyek Önre vonatkozóan megjelenítik a túlzott soványságot, a normál súlyt, az enyhe túlsúlyt vagy az erőteljes túlsúlyt.

- Két oszlop: túlzott soványság
- Négy oszlop: normál súly
- Hat oszlop: enyhe túlsúly
- Nyolc oszlop: erőteljes túlsúly

Hibajelzések

Kijelz	Hiba jelentése
Err0	Beállítási hiba. Végezze el ismét a mérést, hogy megfelelő eredményt kapjon.
Err1	Hibás használat vagy bizonytalan ráállás. Ismételje meg a mérést.
Err2	Túlterhelés Azonnal távolítsa el a súlyt a mérlegről, mert az a mérleg tartós sérüléséhez vezethet.
Err3	A mérhető áram nincs a méréstartományban. Tisztítsa meg a talpait száraz kendővel és ismételje meg a mérést.
Err4	A testzsírarány nincs a méréstartományban. Tisztítsa meg a talpait száraz kendővel és ismételje meg a mérést.
Lo	Az elem töltöttsége túl alacsony. Cserélje ki az elemet.

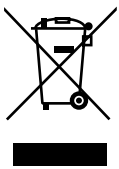
A készülék tisztítása

A tisztításra csak lágy szappanoldatot használjon. Kerülje a vegyi oldó- és tisztítószereket, mert ezek megsérthetik a készülék felületét vagy a rajta lévő feliratokat.
Végül törölje alaposan szárazra a mérleget. Csúszásveszély!

Ártalmatlanítás

Csomagolás

A készüléket becsomagolva szállítjuk, nehogy kár érje a szállítás során. A csomagolóanyagok nyersanyagként újra felhasználhatók vagy visszajuttathatók a nyersanyag-körforgásba.



Készülék

A készüléket az élettartama végén semmiképpen ne dobja a háztartási hulladékba. Kérdezze meg a lakhelye szerinti önkormányzatnál, hogy környezetkímélő és szakszerű módon hogyan lehet ártalmatlanítani a készüléket. A készülék szakszerű ártalmatlanítása előtt vegye ki az elemeket.

Elemek

Az elhasználódott elemek nem valók a háztartási szemétbe. Az elemeket az elhasznált elemek gyűjtőhelyén kell leadni.

Műszaki adatok

Áramellátás	1 x 3 V, CR 2032-es gombelem
Min. súly	5 kg / 11 lbs
Max. súly	180 kg / 396 lbs
Tűréshatár (1%+100g)	5 kg – 20 kg: +/-
	21 kg – 180 kg: +/- 1%
Mérhető zsírarány	3 – 50 %
Mérhető vízarány	25 – 75 %
Mérhető izomtömegarány	25 – 75 %
Mérhető csonttömegarány	1 – 15 %
Az életkor megadásának tartománya	6 – 100 év
A testmagasság megadásának tartománya	80 – 220 cm
Üzemeltetési hőmérséklet	10 – 35°C

CE

A műszaki változtatások jogát fenntartjuk!

Kapcsolat

Magyarország
Medion Service Center RA TRADE Kft. H-2040 Budaörs Törökbálinti utca 23. Magyarország Ügyfélszolgálat: 06-40-180102 Fax: 06-40-180103 E-mail: service-hungary@medion.com

Tehtnica za merjenje telesne maščobe

Navodila za uporabo

Obdobje akcije: 03/2013, tip: MD 13242
Originalno navodilo za uporabo DE

Spoštovani kupec,

čestitamo vam ob nakupu tega izdelka. Izdelek je bil razvit na podlagi najnovejših tehničnih spoznanj in izdelan z uporabo najzanesljivejših in najsodobnejših električnih oziroma elektronskih sestavnih delov.
Pred uporabo izdelka si vzemite nekaj minut in preberite naslednja navodila za uporabo.
Najlepša hvala!

CE	Proizvajalec z oznako CE dokazuje skladnost izdelka s »temeljnimi zahtevami«, ki morajo biti izpolnjene po ustrezni uskladitveni direktivi.

Opombe glede skladnosti
Naprava izpolnjuje osnovne zahteve in ustrezne predpise direktive o okolju prijaznem oblikovanju 2009/125/ES (Uredba 1275/2008).
Celotne različice izjav o skladnosti so na voljo na spletni strani www.medion.com/conformity.

Avtorske pravice © 2012, različica 1 - 23.07.2012

Ta priročnik je avtorsko zaščiten. Vse pravice pridržane. Razmnoževanje v mehanski, elektronski ali katerikoli drugi obliki brez pisnega dovoljenja proizvajalca je prepovedano.

Lastnik avtorskih pravic je podjetje MEDION®, Am Zehnthof 77, D-45307 Essen.

Pridržujemo si pravico do tehničnih in optičnih sprememb ter tiskarskih napak.

O teh navodilih za uporabo

Pred prvo uporabo temeljito preberite ta navodila za uporabo in predvsem upoštevajte varnostne napotke!

Vse aktivnosti na napravi in z njo je dovoljeno izvajati samo na način, ki je opisan v teh navodilih za uporabo.

Navodila za uporabo shranite za poznejšo rabo.

Če izdelek predate tretji osebi, ji hkrati z njim izročite tudi navodila za uporabo.

Otroke je treba nadzorovati, da se ne bi igrali z napravo.

Vsebina kompleta

Ko odstranite embalažo, preverite, ali so priloženi naslednji deli:

- digitalna osebna tehtnica z merjenjem indeksa maščobe,
- 1 x 3 V gumbasta baterija velikosti CR 2032 in
- navodila za uporabo z garancijskim listom.

Vsebina

O teh navodilih za uporabo 97
Vsebina kompleta 97
O napravi 99
Varnostni napotki 100
Nevarnosti za otroke in osebe z omejeno sposobnostjo za uporabo naprav 100
Splošno 101
Pravilna uporaba baterij 101
Naprave nikoli ne popravljajte sami 102
Napotki za meritve 103
Način delovanja 103
Telesna maščoba 103
Voda v telesu 105
Mišična masa 106
Športni način 106
Vzroki za nenatančne rezultate meritev 107
Vstavljanje baterij 108
Pregled 109
Naprava 109
Zaslon 110
Tehtanje 111
Izbira enote teže 111
Shranjevanje osebnih podatkov 112
Brisanje pomnilnika 112
Analiza telesa 113
Navodila za pravilno merjenje 113
Meritev 113
analiza telesa 114
Prikaz napak 114
Čiščenje naprave 115
Odstranjevanje 115
Tehnični podatki 116
Naslov za stik 116

O napravi

Digitalna osebna tehtnica z merjenjem indeksa maščobe vam omogoča, da poleg merjenja teže opravite tudi primerjalne meritve deleža vode, telesne maščobe, mišične mase in kostne mase.

Ta naprava ni medicinski proizvod, zato je ne uporabljajte za medicinsko diagnosticiranje. Naprava je namenjena izključno zasebni uporabi in ne more nadomestiti zdravniških ukrepov.

Varnostni napotki

Nevarnosti za otroke in osebe z omejeno sposobnostjo za uporabo naprav

- Ta naprava ni namenjena za to, da bi jo uporabljale osebe (tudi otroci ne) z omejenimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in/ali znanja, razen če jih pri tem nadzoruje oseba, odgovorna za njihovo varnost ali so od nje prejele navodila o uporabi naprave.
- Otroke je treba nadzorovati, da se z napravo ne bi igrali. Otrokom se ne sme dovoliti uporabe naprave brez nadzora.
- Napravo in dodatno opremo shranite na za otroke nedosegljivem mestu.
- Embalažnih materialov, kot so npr. folije, ne hranite v bližini otrok, da se ti z njimi med igro ne bi zadušili.
- Funkcije merjenja deleža maščob in vode v telesu ne smejo uporabljati naslednje skupine ljudi:
  – nosečnice,
  – osebe s srčnim spodbujevalnikom,
  – bolniki z vročino,
  – osebe z otečenimi nogami ali edemi in
  – osebe z močnim nabiranjem vode ali močno dehidrirane osebe.
  – Tehtnica za merjenje deleža maščob v telesu ni primerna za otroke, mlajše od šest let.

Splošno

Tehtnico postavite le na trdna in ravna tla.

Če ne izvajate tehtanja, tehtnice ne obremenjujte in nanjo ne odlagajte predmetov.

Tehtnico zaščitite pred vlago.

Na tehtnico ne stopajte z mokrimi stopali ali mokrim telesom.

Vedno stopite na sredino površine za tehtanje. Za merjenje deleža telesne maščobe in -vode morajo biti stopala na kovinskem merilnem območju.

- Ne uporabljajte poškodovane naprave, saj obstaja nevarnost poškodb.
- Tehtnice ne shranjujte v navpičnem položaju.

Pravilna uporaba baterij

Naprava uporablja 3 V gumbasto baterijo velikosti CR 2032.

- Baterije so lahko ob zaužitju smrtno nevarne. Če pride do zaužitja baterije, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.
- Preden baterijo vstavite, preverite, ali so kontakti v napravi in na baterijah čisti. Po potrebi jih očistite.
- Vedno uporabite le nove baterije.
- Ne uporabljajte polnilnih akumulatorskih baterij.
- Ne poskušajte polniti navadnih baterij. Obstaja nevarnost eksplozije!
- Baterije hranite na hladnem in suhem mestu. Močna neposredna toplota lahko baterije poškoduje, zato naprave

nikoli ne postavljajte na vire toplote (na primer radiator) ali na neposredno sončno svetlobo.
- Na baterijah ne povzročite kratkega stika.
- Baterij ne mečite v ogenj.
- Če tehtnice dalj časa ne uporabljate, odstranite baterije.
- Prazne baterije takoj odstranite iz naprave.
- Razlite baterije takoj odstranite iz naprave. Preden vstavite nove baterije, očistite kontakte. Kislina v baterijah lahko povzroči razjede!

Naprave nikoli ne popravljajte sami

POZOR! Nikakor ne poskušajte naprave sami odpirati ali popravljati. Če pride do okvare, se obrnite na naš servisni center ali drugo strokovno delavnico.

Napotki za meritve

Način delovanja

Tehtnica z merjenjem deleža maščobe prikaže v celotni teži delež mišične mase, kostne mase, maščob in vode v telesu. Za merjenje deleža maščobe v telesu so v stojno ploskev nameščene elektrode, ki merijo električni upor v telesu. Suho telesno tkivo ima nižji upor kot maščobno tkivo. Vgrajeni računalnik vzpostavi povezavo med izmerjenim deležem maščobe, telesno velikostjo, starostjo, spolom in seveda skupno težo osebe. Z danimi podatki izračuna vrednost deleža maščob v telesu.

Telesna maščoba

Previsok delež telesne maščobe ni zdrav. Še pomembneje je, da previsok delež maščobe v telesu največkrat sovpada s povišanim deležem maščob v krvi, s tem pa se izjemno poveča nevarnost za različna obolenja, kot npr. za diabetes, srčne bolezni, visok krvni pritisk itd.
Prav tako nezdrav je tudi močno znižan delež telesne maščob. Telo poleg podkožnih maščobnih tkiv skladišči tudi pomembne maščobne rezerve za zaščito notranjih organov in za zagotavljanje delovanja pomembnih presnovnih funkcij. Če so te bistvene maščobne zaloge načete, se lahko pojavijo motnje presnove, poveča se npr. nevarnost osteoporoze.
Normalen delež maščobe v telesu je odvisen od starosti in spola. Normalna vrednost je pri ženskah približno 10 % višja kot pri moških. S staranjem se v telesu zmanjšuje mišična masa, s tem pa se povečuje delež telesne maščobe.

Delež telesne maščobe v skupni teži, izražen v odstotkih

Ženske				
Starost	Nizek delež maščobe	Normalen delež maščobe	Visok delež maščobe	Zelo visok delež maščobe
6 – 12	< 7 %	7 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 20 %	20 % – 31 %	31 % – 37 %	> 37 %
20 – 39	< 21 %	21 % – 32 %	32 % – 38 %	> 38%
40 – 59	< 23 %	23 % – 34 %	34 % – 40 %	> 40 %
60 – 79	< 25 %	25 % – 36 %	36 % – 42 %	> 42 %
športnik		12 % – 25 %		

Moški				
Starost	Nizek delež maščobe	Norma-len delež maščobe	Visok delež maščobe	Zelo visok delež maščobe
6 – 12	< 7 %	7 % – 18 %	18 % – 25 %	> 25 %
13 – 19	< 8 %	8 % – 19 %	19 % – 25 %	> 25 %
20 – 39	< 9 %	9 % – 20 %	20 % – 26 %	> 26 %
40 – 59	< 11 %	11 % – 22 %	22 % – 28 %	> 28 %
60 – 79	< 13 %	13 % – 24 %	24 % – 30 %	> 30 %
športnik		3 % – 15 %		

Voda v telesu

V telesu odraslega človeka je približno 60 % vode. Pri tem je treba upoštevati, da je v telesu starejših ljudi manjši delež vode kot pri mlajših, prav tako je pri ženskah manjši delež vode kot pri moških. Razlika med obema spoloma nastane zaradi večje maščobne mase v ženskem telesu. Ker je pretežni delež vode v brezmaščobni masi (voda predstavlja 73 % brezmaščobne mase), delež vode v maščevju pa je temu primerno majhen (približno 10 % maščobnega tkiva je voda), se pri povečanju deleža maščobe avtomatsko zniža delež vode v telesu.

5-odstotna izguba vode lahko povzroči zmanjšanje telesne energije za 20–30 %. Dnevno popijte vsaj 2 litra tekočine.

Normalen delež vode v telesu, izražen v odstotkih

	Ženske	Moški
Otroci	> 58 %	> 60 %
Odrasli	> 52 %	> 58 %
športnik	> 56 %	> 60 %

Športniki imajo na splošno vsaj 5% višji delež vode v telesu. S staranjem se delež vode zniža za pribl.10 %.

Mišična masa

Mišična masa je motor telesa. V mišicah se pretvori največ energije. Mišice tudi poskrbijo, da se ohranja telesna temperatura, in so osnova telesne zmogljivosti.
Nadziranje mišične mase je pomembno predvsem pri osebah, ki imajo težave s težo in maščobnimi zalogami. Telo potrebuje mišice za razgradnjo odvečnih zalog energije ali maščobnih blazinic, zato je dolgoročno zmanjšanje telesne teže mogoče le ob hkratnem povečanju mišične mase.

Starost	Ženske	Moški
6 – 12	> 36 %	> 40 %
13 – 79	> 30 %	> 34 %
športnik	> 38 %	> 42 %

Športni način

Tehtnica ima posebno nastavitev za dobro trenirane oz. mišičaste osebe ("športnike"). Mišične celice imajo podoben bioelektričen upor kot maščobne celice, zato bi se lahko zgodilo, da bi tehtnica mišične celice zamenjala za maščobne. Ta težava se pojavi samo pri večjih mišičnih masah. Pri povprečno mišičastih osebah tehtnica mišičnega deleža ne izmeri kot maščobnega.
Športni način prepreči napačno interpretacijo. Pri tem načinu se dejanske vrednosti telesnih maščob izmerijo z drugačno matematično formulo.

Vzroki za nenatančne rezultate meritev

Analiza temelji na merjenju električnega upora telesa. Na vodno ravnotežje vplivajo različne prehranjevalne navade čez dan in posameznikov slog življenja. To se kaže kot nihanje v prikazanih vrednostih.
Da bi dobili čim bolj natančne in ponovljive rezultate analize, morate poskrbeti za nespremenjene pogoje merjenja, kajti samo tako boste lahko opazovali spremembe v daljšem časovnem intervalu. Merilni rezultati so najbolj zanesljivi, če izvajate meritve takoj zjutraj, ko vstanete. Tako najlažje prepoznate trend gibanja.
Poleg tega vplivajo na vodno ravnotežje v telesu tudi drugi dejavniki:

- Po kopanju je lahko izmerjen delež telesnih maščob prenizek, izmerjen delež vode v telesu pa previsok.
- Po obroku je prikaz lahko višji.
- Pri ženskah se pojavljajo ciklična nihanja.
- Izguba vode v telesu, nastala zaradi bolezni ali telesnega napora (šport). Po športnem udejstvovanju počakajte z naslednjo meritvijo 6 do 8 ur.

Drugačni oz. nesprejemljivi rezultati se lahko prikažejo pri:

- osebah z osteoporozo,
- dializnih bolnikih,
- osebah, ki se zdravijo zaradi kardiovaskularnih bolezni,
- poroženeli koži na stopalih,
- športnikih, ki tedensko intenzivno trenirajo najmanj 10 ur in imajo pulz v mirovanju pod 60 udarcev/min,
- vrhunskih tekmovalcih in dvigovalcih uteži ter
- mlajših od 17 let.

Športniki naj uporabljajo "športni" način (glejte „Športni način“ na strani 106).

Vstavljanje baterij

Tehtnica uporablja 3 V gumbasto baterijo velikosti CR 2032.

Baterija je tovarniško že vstavljena v tehtnico. Povlecite zanko na zaščitni foliji predela za baterijo, da odstranite folijo in s tem aktivirate napravo.

- Za vstavljanje ali zamenjavo baterij odprite pokrovček predela za baterijo na spodnji strani naprave.
- Vstavite baterijo. Bodite pozorni na pravilno polarnost (pozitivni pol kaže navzgor).
- Ko so baterije vstavljene in je pokrov predela za baterijo zaprt, postavite tehtnico na tla in nanjo položite nekaj teže. Počakajte, da se tehtnica izklopi. Zdaj je kalibrirana.

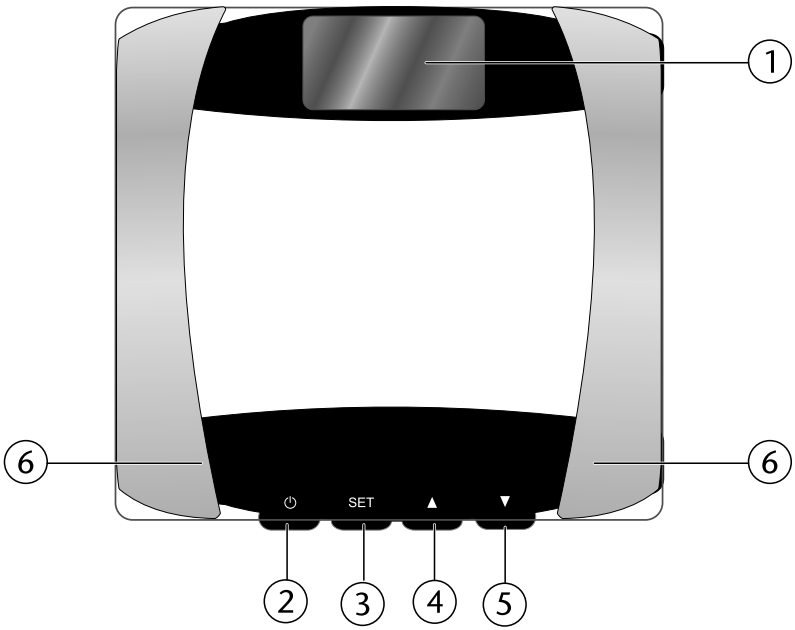
Če se na zaslonu prikaže znak **Lo** ali če se zmanjša intenzivnost zaslona, je treba zamenjati baterijo.

- Pri zamenjavi vedno vstavite samo novo baterijo.
- Naprave z vstavljeno baterijo ne izpostavljajte neposredni toploti ali sončni svetlobi. Ne odlagajte je npr. na radiator.
- Če tehtnice dalj časa ne uporabljate, odstranite baterijo.

Glede pravilnega ravnanja z baterijami upoštevajte tudi poglavje (glejte „Vstavljanje baterij“ na strani 108)!

Pregled

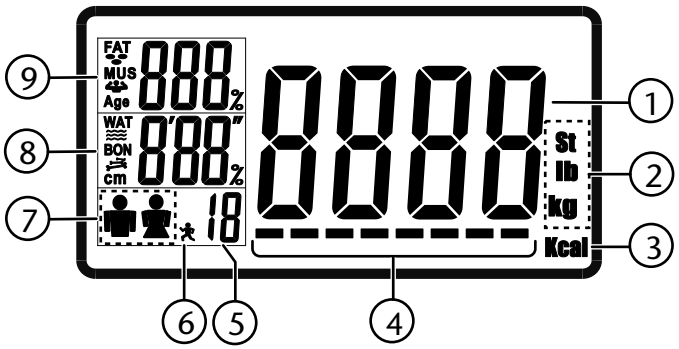
Naprava



1) Zaslon
2) ⏻: vklop/izklop
3) **SET**: potrditev vnosa
4) nastavitev višje vrednosti
5) nastavitev nižje vrednosti
6) stojna ploskev z merilnimi tipali

Zaslon

Na naslednji sliki so zajeti vsi možni prikazi na zaslonu:



1) mesta za prikaz teže
2) teža v kg, funtih ali stonih
3) dnevna potreba po kalorijah
4) analiza telesa
5) mesto za shranjevanje
6) športnik
7) moški uporabnik / ženska uporabnica
8) **WAT**: delež vode, **BON**: delež kosti, **cm**: velikost v cm
9) **FAT**: delež maščobe, **MUS**: delež mišične mase, **Age**: Starost

Tehtanje

- Pred tehtanjem nastavite želeno enoto teže, kot je opisano v naslednjem poglavju.
- Stopite na tehtnico.
- Tehtnica se vklopi samodejno in vas stehta.
- Teža se prikaže v enotah, ki ste jih predhodno nastavili.
- Tehtnica se samodejno tudi izklopi.

Če tehtnica približno 10 sekund ne zazna nobene teže, se samodejno izklopi.
Če tehtnica javi napako **Err2**, odstranite težo s tehtnice in ponovno opravite meritev.

Izbira enote teže

- Tehtnico rahlo obremenite, tako da z roko pritisnete a stojno površino (ne stopite še na tehtnico). Prižgejo se mesta za prikaz teže.
- S tipko **SET** izberite enoto kg, lb ali St. Prikazi za hip zasvetijo.
- Stopite na tehtnico.

Enoto teže lahko nastavite za vsako mesto za shranjevanje posebej. Sledite korakom v naslednjem poglavju.

Shranjevanje osebnih podatkov

Tehtnica izračuna vaše vrednosti maščobe, vode in mišične mase v telesu na podlagi vaših osebnih podatkov. Zato morate pred začetkom izvajanja meritev maščobe, vode in mišične mase v telesu najprej vnesti nekaj osebnih podatkov. V pomnilniku je za to na voljo 12 mest za shranjevanje.

Osebni podatki so naslednji: spol, postava, starost in velikost. Če po 20 sekundah ni vnosa, se tehtnica izklopi.

Osebne podatke vnesete na naslednji način:

- Pritisnite ⏻.
- Pritisnite **SET**. Na zaslonu utripa mesto za shranjevanje 1.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite želeno mesto za shranjevanje in potrdite vnos s tipko **SET**.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite spol in postavo. V športnem načinu se ob simbolu za spol prikaže tudi simbol športnika. Potrdite s tipko **SET**.
- S tipkama ▲ ali ▼ vnesite starost in potrdite s tipko **SET**.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite višino v cm in potrdite vnos s tipko **SET**.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite enoto teže kg, lb ali st in jo potrdite s tipko **SET**.

Zaslon zdaj prikazuje vnesene podatke, medtem ko so mesta za navedbo teže ponastavljena na nič. Zdaj lahko opravite meritev.

Brisanje pomnilnika

- Pritisnite ⏻.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite mesto za shranjevanje, ki ga želite izbrisati.
- Pritisnite tipki ▲ in ▼ hkrati. Podatki, shranjeni na tem mestu za shranjevanje, se izbrišejo.

Analiza telesa

Navodila za pravilno merjenje

Za merjenje telesne maščobe, vode in mišične mase morate bosi stati na kovinski površini tehtnice, pod katero so nameščene elektrode. Stopala morajo biti suha in nenamazana.
Z iztegnjenimi nogami brez upogibanja kolen stojte na tehtnici in pazite, da se koleni ne dotikata.

Meritev

- Vklopite tehtnico s tipko ⏻ in počakajte, da naprava prikaže **0.0**.
- S tipkama ▲ ali ▼ izberite želeno mesto za shranjevanje.
- Stopite na tehtnico in počakajte, da se tehtanje zaključi.

Izmerjena teža se prikaže skupaj z osebnimi podatki (starost, velikost).

Izmerjena teža

Nato se zažene meritev deleža telesne maščobe, mišične mase in deleža kosti ter izračun dnevne potrebe po kalorijah.

Opravljanje nadaljnjih meritev. Ostanite na tehtnici.

Izmerjen odstotni delež telesne maščobe in vode

Izmerjen odstotni delež mišične mase in kosti v kg ter prikaz dnevne potrebe po kalorijah za to telesno težo.

Prikaz izmerjenih vrednosti se večkrat ponovi, nato se tehtnica samodejno izklopi.

Seštevek vrednosti deleža telesne maščobe, vode in mišic je lahko večji od 100 %. To je mogoče, ker tudi telesna maščoba in mišice vsebujejo vodo, ki se upošteva pri merjenju vode v telesu. Zato v tem primeru ne gre za napačno meritev.

analiza telesa

Z izmerjenim deležem telesne maščobe, vode in mišične mase ter s telesno težo se opravi analiza telesa. Na zaslonu se glede na vrednosti prikažejo črtice, ki nakazujejo premajhno težo, normalno težo, nekoliko prekomerno težo in močno prekomerno težo:

- dve črtici: premajhna teža
- štiri črtice: normalna teža
- šest črtic: nekoliko prekomerna teža
- osem črtic: močno prekomerna teža

Prikaz napak

Zaslon	Sporo ilo o napaki
Err0	Napaka v zagonu. Za pravilen rezultat ponovite meritev.
Err1	Napačna uporaba ali neravna podlaga. Ponovno izvedite meritev.
Err2	Preobremenitev Takoj odstranite težo s tehtnice, sicer se lahko trajno poškoduje.
Err3	Izmerjeni tok je zunaj merilnega območja. Podplate očistite s suho krpo in ponovite meritev.
Err4	Delež telesne maščobe je zunaj merilnega območja. Podplate očistite s suho krpo in ponovite meritev.
Lo	Baterije so prazne. Zamenjajte baterije.

Čiščenje naprave

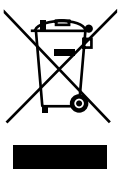
Za čiščenje uporabite le blago milno raztopino. Izogibajte se kemičnim topilom ali čistilom, saj lahko poškodujejo površino ali oznake na napravi.

Na koncu tehtnico natančno obrišite s suho krpo. Obstaja nevarnost zdrsa!

Odstranjevanje

Embalaža

Naprava je za zaščito pred poškodbami med transportom zapakirana v embalažo. Embalaža je izdelana iz surovin, ki jih je mogoče znova uporabiti ali reciklirati.



Naprava

Naprave ob koncu življenjske dobe nikar ne odvrzite med običajne gospodinjske odpadke. Pri lokalnih oblasteh se pozanimajte o okolju prijaznem in strokovnem odlaganju takih odpadkov. Preden napravo zavržete, iz nje odstranite baterije.

Baterije

Izrabljene baterije ne sodijo med gospodinjske odpadke. Oddajte jih na posebno zbirno mesto za stare baterije.

Tehnični podatki

Napajanje	1 x 3 V gumbasta baterija CR 2032
Min. teža	5 kg / 11 lbs
Maks. teža	180 kg / 396 lbs
Toleranca	5–20 kg: +/- (1 % + 100 g) 21–180 kg: +/- 1%
Merjeni delež maščobe	3 – 50 %
Merjeni delež vode	25 – 75 %
Merjeni delež mišične mase	25 – 75 %
Merjeni delež kostne mase	1 – 15 %
Razpon pri vnosu starosti	6 – 100 let
Razpon pri vnosu višine	80 – 220 cm
Delovna temperatura	10 – 35°C

CE

Tehnične spremembe pridržane!

Naslov za stik

Slovenija
Medion AG
c/o Gebrüder Weiss d.o.o.
Celovska cesta 492
SI-1000 Ljubljana

Hotline: 01/6001870

E-Mail: service-slovenia@medion.com
www.medion.com/si